yemek zevki

Sayı: 223 / 08 / Ağustos 2019
KDV Dahil (10 TL)
KKTC FİYATI: (11 TL)

yemekzevki.com.tr

Kavunlu
tarifler

Ayın sebzesi
Kabak

Kahvaltı zamanı

Bayramın ete doyuran lezzetleri

ETİNİZİN LEZZETİ ZAMANA

KURBAN GİTMESİN

COOK Buzdolabı Poşeti ile kurban etlerinizi güvenli ve hijyenik bir şekilde uzun süre saklayın.

COOK®

cook.com.tr

Garanti veriyoruz evinize Uğur gelecek!

7 yıl garantili Uğur derin dondurucular indirimli fiyatlarla sizi bekliyor.

7 YIL GARANTİ

~~2.878 TL~~ **2.465 TL**

UED 7266 DTK A++

Soğutma Enerji Sınıfı A++ | 7 çekmeceli | 265 litre

~~2.685 TL~~ **2.415 TL**

UED 7246 DTK NF D/S A+

7 çekmeceli | No-Frost | Hem Buzdolabı hem derin dondurucu

~~1.978 TL~~ **1.780 TL**

UED 6183 DTK A+

6 çekmeceli

-12° Pratik Bölme — Sık kullandığınız ürünleri saklarken kapaksız yapısıyla size kolaylık sağlayan bölme.

218 Geniş Hacim — Tüm ihtiyaçlarınızı karşılayacak geniş iç hacim.

Hangar — Büyük lezzetler için Hangar çekmece.

Soğutma Enerji Sınıfı A++ — Doğayı ve bütçenizi düşünen düşük enerji tüketimi.

%100 Yerli — Türk mühendislerinin ve işçisinin ürünü.

~~2.500 TL~~ **2.250 TL**

UED 5218 DTK A++

Kampanya UED 7266 DTK A++, UED 7246 DTK NF D/S A+, UED 6183 DTK A+ ve UED 5218 DTK A++ ürünlerinde geçerli olup 31.08.2019 tarihinde sona erecektir.
7 yıl ücretsiz garanti kampanyası 03.05.2019 ve 31.08.2019 tarihleri arasında alınan belirli Uğur ürünlerde geçerlidir.

/ugursogutma

ugur.com.tr

UĞUR

Sevdikleriniz Uğruna

editör

hatice.unalbilen@img.com.tr

yemekzevkicomtr

@yemekzevkicomtr

yemekzevkicomtr

Ete doymadan sofradan kalkmak yok!

Kurban Bayramı'na özel sayıları hazırlamayı ayrı bir seviyorum. Bir etçil olarak beslenme şeklime baskın gelen et aşkım en çok da buna sebeptir sanırım. Hiç abartmıyorum, güne şöyle anne elinden çıkmışçasına, kuşbaşı kuzu etinden enfes bir kavurma ile başlayıp, Gaziantep'e selamlarımı sunarak Ali Nazik Kebabı ile dillere destan vedamı yapabilirim.

Benim et yemeklerine sevdam bu kadar olsa gene amenna! Çoğu zaman siz değerli okurlarımız için yepyeni sayılar hazırlarken bir stüdyo çekiminde olmasam dahi, dergi yapraklarından buram buram süzülen yemeklerin kokusunu içime çeker, o doyumsuz tatları deneyimlemiş kadar olurum. Hep söylüyorum, biz yemek yazarlarının, yayıncılarının işi çok zor!

Nitekim Kurban Bayramı özel sayımızda da bu benzer tatlar, kokular, hisler peşi sıra arkamdan geldiler. Nihayetinde keyifli bir üretim sürecinin ardından raflardaki yerimizi aldık.
Ama sizlere küçük bir tavsiyem var. Salt, benim gibi dergi sayfalarını hışırdatmak ve kokusunu içinize çekmekle kalmayın; varsa imkanınız, girin mutfağa, takın önlüğünüzü... Yaz sebzeleri ve ete yakışan baharatlarla lezzetlendirdiğimiz tariflerimizle bu bayramda hem ete doyun hem de ailenizi, sevdiklerinizi doyurun...

Şimdiden kestiğiniz kurbanlar kabul, bayramınız mübarek, sofralarınız şen olsun...

Bu sayımızda daha neler mi var? Buyurun öyleyse...

Ağustos ayının en yenilesi sebzelerinden biri de, kabak! Şef Müşerref Kartaler, ağustos ayına en çok yakışan sebzelerden kabakla alışagelmişin dışında birkaç yemek önerisinde bulundu. Eminim, bu tariflerle kabağı her zamankinden daha çok seveceksiniz!

Çay muhabbetini keyiflendirmeye ne dersiniz? Eğitmen Pasta Şefi İlknur Balcı çay saatinizi taçlandıracak tariflerini sizler için paylaştı. Sevdiklerinizle tatlı tatlı muhabbet ederken bu tatlarla damaklarınız da şenlenecek...

Ve!

√ Güne canlı ve enerjik başlamak isteyeneler için sağlıklı kahvaltı seçenekleri...

√ Çiftlikten sofraya doğal ve sağlıklı lezzetlerin vazgeçilmez adresi, Kilisli Restaurant'ın Kurban Bayramı'na özel damak çatlatan tatları...

√ Yazın serinleten lezzetlerinden; kompostolar, şerbetler, şuruplar...

√ Bir Demet Lezzet yazarımız Nurgün Uçkunkaya'dan kavunlu tarifler...

√ Selin Çıtak'ın araştırmasından geçmişten günümüze kurban geleneğine tarihsel bir yolculuk...

√ Gustomuz Reha Tartıcı'nın kaleminden Türkiyemizin 81 ilinde yenilmeden dönülmeyecek lezzet noktaları...

√ Sağlıklı ve lezzetli mangalın ipuçları...

Dünyanın en güzel yemeği, aşkla yapılan, zevkle yenilen yemektir. Yemek yapma tutkunuz sonsuz, yemek zevkiniz daim olsun...

Hatice Ünal Bilen

DÖKÜMDEN GELEN LEZZET

GUSTO PLUS

Gusto Plus'la yemek yapmak daha keyifli.
Alüminyum döküm tencere ve tavalarının ısı koruma özelliğiyle
kısık ateşte en zor yemekleri kolayca pişirin.

KORKMAZ

Hayatın lezzeti

x2 KAT YÜKSEK PERFORMANS

ÇIZILMEZ YAPIŞMAZ

ALÜMİNYUM DÖKÜM

VOLKANÍT NON-STICK

powered by WEILBURGER

www.korkmaz.com.tr /lezzetuzmani /lezzetuzmani /korkmazhayatinlezzeti

İMTİYAZ SAHİBİ İSTMAG MAGAZİN GAZETECİLİK İÇ VE DIŞ TİC. LTD. ŞTİ.

REKLAM SATIŞ PAZARLAMA

REKLAM KOORDİNATÖRÜ

Emir Ömer ÖCAL
emir.ocal@img.com.tr
0212 604 51 00

GRUP BAŞKANI
H. FERRUH IŞIK

GENEL MÜDÜR VE SORUMLU MÜDÜR
Mehmet SÖZTUTAN / mehmet.soztutan@img.com.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Hatice ÜNAL BİLEN / hatice.unalbilen@img.com.tr

FOTOĞRAF DANIŞMANI
Ümit Başer ALKAÇ

GÖRSEL YÖNETMEN
Furkan YALDIZ / furkan.yaldiz@img.com.tr

YAYIN DANIŞMANLARI
Prof Dr. Hüsnü GÜNDÜZ / Prof. Dr. İsmail KAYA / Doç. Dr. Mehmet Ali ÖZBUDUN

YEMEK DANIŞMANLARI
T.Yücel DEREYAYLA / Sevim GÖKYILDIZ / Kadir BAYRAK / Elif ÇITAK

KATKIDA BULUNANLAR
Nurgün UÇKUNKAYA / İlknur BALCI / Selin ÇITAK / Reha TARTICI

GRAFİK & BASKI SORUMLUSU
Tayfun AYDIN / tayfun.aydin@img.com.tr

MUHASEBE VE FİNANS MÜDÜRÜ
Mustafa AKTAŞ / mustafa.aktas@img.com.tr
(0212) 604 51 02

ABONE SORUMLUSU
Nurten DEMİR / nurten.demir@img.com.tr

RENK AYRIMI Türkiye Gazetesi Renk Ayrımı Servisi

İDARE MERKEZİ Güneşli Evren Mah. Bahar Cad. Polat İş Merkezi B Blok No:3
Bağcılar/İstanbul Tel: (0212) 604 51 00
Faks: (0212) 604 50 51

BASIM YERİ İHLAS GAZETECİLİK A.Ş. Merkez Mahallesi 29 Ekim Caddesi İhlas Plaza No:11 A/41 Yenibosna–Bahçelievler/ İSTANBUL Tel: +90 212 454 30 00
Fax: +90 212 454 34 94 www.ihlasmatbaacilik.com

Dağıtım: Doğan Dağıtım

Yemek Zevki Dergisi'nde yayınlanan yazılar kaynak gösterilerek iktibas edilebilir. Gönderilen yazılar yayınlansın veya yayınlanmasın iade edilmez.
Yayınlanan reklamların sorumlulukları firmaya aittir.
e-mail: img@img.com.tr - info@yemekzevki.com.tr
web: www.yemekzevki.com.tr

Yayın Türü: Ulusal, Süreli

BANKA HESABI
İSTMAG MAG. GAZT. YAY. İÇ VE DIŞ.TİC. LTD. ŞTİ

GARANTİ BANKASI
GÜNEŞLİ ŞUBESİ : 295
HESAP NO : 6293152
İBAN NO : TR02 0006 2000 2950 0006 2931 52

Company : İSTMAG MAG.GAZT.YAY.İÇ VE DIŞ.TİC.LTD.ŞTİ
Bank : TURKIYE GARANTİ BANKASI
Bank account : 9073622 EURO
Swift code : TG BATRIS XXX
Branch : GÜNEŞLİ BRANCH
Branch code : 295
IBAN code : TR74 0006 2000 2950 0009 0736 22

Yıllık Yurtiçi Abone Bedeli : 80 TL • Yıllık Yurtdışı Abone Bedeli: 70 Euro

W. Besteckfabrik SCHAFER

MARİNE OTTOMAN SERİSİ

Klasik Motiflerden Modern Çizgilere

Lacivertin Öyküsü

Dilediğiniz parçaları farklı şekillerde kombinleyerek kendi stilinizi oluşturun.
Her bir parça alternatifi ile karşınızda.

Kısa sürede filtrelenmiş içme suyu doğrudan vanadan akar. Tek kelimeyle harika bir tad.

Filtrelenmiş ve filtrelenmemiş musluk suyu, hatlardan ve çıkışlardan tamamen ayrılmış bir şekilde akar.

BLANCO ÖZTİRYAKİLER MUTFAK DONANIMI SAN VE TİC. A.Ş.

İstanbul Tel: (0212) 886 57 13 Ankara Tel: (0312) 440 11 00 İzmir Tel: (0232) 265 54 54

BLANCO
GERMANY

Çay, kahve veya saf su olsun, mükemmel, su kalitesini tadabilirsiniz.

FONTAS-S II: dışarıya açılan spiralli filtre armatürü - eviye ve tezgahınızda kullanım kolaylığı sağlar.

Filtre, sistemi sayesinde yaptığınız buz küpüne kadar net bir tat almanızı sağlar.

FONTAS-S II filtrelerle optimize edilmiş şişelenmiş su akıllı bir alternatiftir.

Bir bardak taze su çok lezzetli olabilir! Ve gerçekten susadıysanız, daha iyi bir şey yoktur. Ancak çay tadını çıkarırken, şirket içinde şişelenmiş su oluştururken veya buz küpleri kullanırken bile, iyi bir su kalitesine güvenmek istersiniz.

Akıllı Bağlantı Parçaları BLANCO FONTAS-S II, FONTAS II veTRIMA Filtreleri tam olarak aynıdır. Çok kademeli filtre suyu temizler, kireçlenmeyi ve ağır metallerin içeriğini azaltır ve bu şekilde tadı belirgin şekilde arıtır. Böylece BLANCO filtre sistemleri üç seçenek sunar: ılık, soğuk ve filtrelenmiş soğuk su.

Sağ taraftaki soğuk, ılık su ve sol taraftaki filtrelenmiş su için iki ayrı kumanda kolu, istediğiniz suya her zaman tam olarak dokunmanızı sağlar. BLANCO Filtre Sistemleri ile : Seçim sizin.

Ek olarak, yüksek filtre kapasitesi kullanım aralıklarını uzatır ve filtre kartuşunun çok sık değiştirilmesi gerekmez, bu da para tasarrufu sağlar.

BLANCO FONTAS-S II Filtre
. krom
. p.ç.görünüm UltraResisdans

BLANCO FONTAS II Filtre
. krom
. p.ç.görünüm UltraResisdans

BLANCO TRIMA Filtre
. krom

öztiryakiler

İçindekiler

26-28

30-32

34-37

38-43

44

46-47

48-49

50-56

58-59

60-66

68-71

72-76

78-79

80

Evinizdeki modern duruşlar

www.hobbyhomecollection.com

OZANTEKS
Nature to Life

Fairy, sahil plastiği toplamaya başladı

Fairy, CarrefourSA ve Türk Deniz Araştırmaları Vakfı (TÜDAV) el ele verip sahil plastiği ile üretilmiş şişe Fairy ile denizlerdeki plastiğe dikkat çekmek amacıyla başlattıkları "Denizi Şansa Bırakma" kampanyası kapsamında önemli bir adım daha attı. 24 Haziran Pazartesi günü P&G ve CarrefourSA çalışanları, TÜDAV yetkilileri ve gönüllülerin katılımıyla İstanbul Fil Burnu Sahili'nde gerçekleşen etkinlikte toplanan 27.8 kg plastik atık, 4.6 kg metal atık, 1.3 kg cam atık ve 6.3 kg diğer atıklarla birlikte toplam 40 kg atık ayrıştırılarak geri dönüşüme katkı sağlandı. Etkinliğe katılanlar, denizlerdeki plastik atıklara dikkat çekmek ve tüketicilerin kullandıkları ürünlere bu duyarlılıkla yaklaşmaları konusunda farkındalık oluşturarak "Denizi Şansa Bırakma" dediler.

Sütlü tatil yapın

Tatil döneminde rutin alışkanlıklar değişiyor, tatilin ruhuna uygun ama genellikle bedenin fiziksel ihtiyaçlarına ters beslenme düzenlerine geçiliyor. Ağır yiyecekler ve gazlı içecekler öne çıkıyor. Oysa tatilde büyüklerin ve özellikle çocukların protein, kalsiyum ve vitamin ihtiyacı sona ermediği gibi terleme nedeniyle kaybedilen değerli minerallerin telafi edilmesi önem kazanıyor. Teksüt'ün Satış ve Pazarlama Direktörü Murat Keleş'e göre süt ve süt ürünlerinin kıymeti böyle zamanlarda daha da öne çıkıyor. "Protein, kalsiyum, magnezyum, fosfor, çinko, B1, B2, B6, B12 vitamini gibi pek çok vitamin ve mineral içeriğiyle süt ve süt ürünleri, günlük beslenme ihtiyacına en güzel cevabı veriyor" diyen Murat Keleş, sağlıklı bir tatil için süt, yoğurt, ayran, cacık, peynir gibi süt ürünlerinin ihmal edilmemesini önerdi.

Hayat'tan yeni "Demleme Soğuk Çay"

Tüketicilerin lezzetli ve gönül rahatlığıyla tüketebilecekleri bir ürün arayışından ilham alan Hayat Su'nun yeni "Demleme Soğuk Çay"ı, raflarda yerini aldı. "Hayatta Hep İyisi Var" sloganıyla tüketiciyle buluşan "Hayat Demleme Soğuk Çay" serisi, demleme çay ile %10 oranında meyve suyunun birleşiminden oluşuyor ve hem Hayat Su dünyasında hem de soğuk çay kategorisinde bir ilk olma özelliği taşıyor. "Su Hayat'tır" felsefesiyle 35 yıldır sektörün öncü markası olan Hayat Su'nun butik çay markası Chado ile birlikte geliştirdiği demleme soğuk çaylar, %100 pancar şekerinden, koruyucusuz, tatlandırıcısız ve renklendirici kullanılmadan üretildi. "Hayat Demleme Soğuk Çay" serisinin üstün lezzet ödülüne layık görülen 4 çeşidi de, lezzetli ve gönül rahatlığıyla tüketebileceği bir içecek arayanların vazgeçilmezi olmaya aday.

Yatak odalarında deniz esintisi

Ev tekstili koleksiyonlarında özgün tasarımları, zengin desen ve renk seçenekleriyle dikkat çeken Yataş Bedding, marin temalı yeni ürünleriyle yatak odalarında deniz esintisi yaratıyor. Yalınlığın tasarımdaki gücünü ortaya koyan yeni nevresim takımları Oasis ve Marina, şıklıklarının yanı sıra %100 pamuklu ranforce kumaş kalitesiyle de dikkat çekiyor. Marina Nevresim Takımı, derin suların eşsiz güzelliklerini yansıtan tasarımıyla denizin huzur dolu enerjisini hissettiriyor. Oasis Nevresim Takımı, mavinin derin tonlarının beyaz ile muhteşem uyumunu, incelikli tasarım detaylarıyla tamamlıyor.

— TÜRKİYE'DE BİR İLK —

SİZİN MODUNUZ NEYSE ONUN MODU O

Yarısını soğutucu veya kapalı seçenekleriyle de kullanabileceğiniz, her ihtiyacınıza yönelik **Arçelik MultiMode Derin Dondurucu.**

Koç

arcelik.com.tr
444 0 888

arçelik

Faturalar yarı yarıya azaltan klima

İklimlendirme sektörünün lideri ve yeniliğin öncüsü Arçelik, üstün özellikli teknolojik klimalarına bir yenisini daha ekledi. 12660 A+++ model klimalar, A+++ ısıtma ve A+++ soğutma verimliliği özelliğiyle A sınıfı inverter klimalara göre %50 enerji tasarrufu sağlıyor. Elektrik faturalarındaki klima masrafını yarı yarıya azaltan ürünü, Wifi özelliği sayesinden uzaktan kontrol edebilir, enerji tüketimini periyodik olarak takip edebilirsiniz. Çevreci R32 gaz kullanılan şık tasarımlı Arçelik klimalar aynı zamanda 10 yıl kompresör garantisiyle satışa sunuluyor.

Polonez'den yepyeni 'fermente' lezzet

Kalite ve lezzetli şarküteri et ürünleri sunan Polonez, sofralarınız için yepyeni bir lezzet daha keşfetmenizi sağlıyor. Geleneksel yöntemlerle hazırlanan Polonez fermente sucuk, zengin besin değeri ve yoğun aromatik özelliği ile eşsiz bir tada sahip. Nesilden nesile aktarılan lezzetlere bir yenisini daha eklediklerini belirten Polonez Genel Müdürü Andaç Günsoy, "Fermente ürünlerle tanışıklığımız, insanlık tarihi kadar eski aslında. Polonez olarak, nesiller boyunca aktarılan lezzetleri ve geleneksel mutfakların ayrıcalıklarını tüketicilerimize ulaştırıyoruz. Yepyeni fermente lezzetimizle de damakta yeri doldurulamayacak bir çalışmaya imza attığımız inancındayız" dedi.

Evdeki baristanız

Dünyada milyonlarca ev için hayat kolaylaştıran çözümler sunan elektrikli ev aletleri markası Russell Hobbs, Retro Serisi'nin en özel ürünü Retro Kahve Makinesi ile evinizin baristası olmaya aday. Kırmızı, siyah ve beyaz renk seçenekleri ile mutfağınıza renk katacak Retro Kahve Makinesi, en taze kahveleri en hızlı şekilde fincanla buluşturuyor. Çekici Retro tasarımının yanı sıra paslanmaz çelik yapısıyla da uzun ömürlü bir kullanım sağlayan Retro Kahve Makinesi, 10 geniş fincana kadar da kahve lezzeti sunuyor.

Her ay 3 milyon kekle sosyalleşiyoruz

Günümüzde artık çoğu kişi özellikle işyerlerinde yenilebilir çiçeklerle sosyalleşiyor. Online çiçek ve hediye sektörünün lider e-ticaret sitesi ÇiçekSepeti çatısı altında faaliyet gösteren BonnyFood sayesinde Türkiye'nin tanıştığı yenilebilir çiçekler, görüntüleriyle olduğu kadar lezzetleriyle de yeni dostlukların ilk adımını atılmasına da vesile oluyor. ÇiçekSepeti, her ay kendi üretim tesisinde özenle ürettiği 3 milyon kekle yüz binlerce insanın sosyalleşmesini sağlıyor. BonnyFood ürün gamında, her damak zevkine göre çiçek buketi mantığında hazırlanmış kek, tartolet, kurabiye, trüf kek ya da meyvelerden oluşan yenilebilir çiçekler yer alıyor.

Su içmenin keyfi bambaşka!

Camın yenilikçi ve ilham veren markası LAV'ın sevilen ürünü Fonte Karaf, estetik formu, şık ve modern tasarımıyla bu yazın favorisi oluyor. Geniş hacmi ve hafifliği sayesinde sıcak günlerde kalabalık sofraların gözdesi olan Fonte, yaza serin bir dokunuş yapıyor. İlhamını camın sonsuz ışığından alan Fonte, yalın tasarımı sayesinde hem suyu en doğal haliyle tüketmenize hem de lezzetli ve sağlıklı tarifler hazırlayarak ilham veren sunumlar yapabilmenize imkan veriyor. Silikon kapağı, hafifliği ve geniş hacmi sayesinde spor veya şık her sofrada kullanabileceğiniz Fonte Karaf, pembe ve beyaz renk kapak seçenekleriyle masanızda doğru renk uyumunu yakalamanıza yardımcı oluyor.

Naturel tonları ile yalın bir stil sunuyor

Ev yaşamına dair birbirinden farklı ve kaliteli ürünleri tek bir çatı altında sunan Linens, ev modasına farklılık katmaya devam ediyor. Canlılık ve huzuru bir araya getiren Miss Nevresim Takımı, zarif desenlere yumuşacık dokularla eşlik ediyor. Yüzde 100 pamuk saten kumaş kalitesiyle ve rafine desenleriyle göz dolduran nevresim takımı, yavruağzı ve mavi renklerinin en yalın tonlarıyla hayranlık uyandıran uyumunu yansıtıyor.

seramiksan

Benzersiz formu ile
Fishbone Koleksiyonu

Erikli Mineral serisi raflarda

Türkiye'nin en sevilen su markası ve sektörünün lideri Erikli, meyve aromalı maden suyu serisi yeni Erikli Mineral'i piyasaya sürdü. Erikli Mineral mavi renkli şık şişe tasarımı ve premium çevir-aç kapağı ile 200 ml'lik cam şişesinde tüketicilere sunuluyor. Erikli Mineral'in limon, elma, şeftali-kayısı ve ahududu olmak üzere 4 farklı lezzet seçeneği bulunuyor. Erikli Mineral serisi, mavi şişesi ile raflarda kolaylıkla ayrışırken, rahat kavranabilen ergonomik yapısıyla ezberleri bozuyor. Meyve aromalı maden suyu tüketimini keyifli hale getiren Erikli Mineral, çevir-aç kapağı sayesinde kolaylıkla taşımaya ve saklamaya da imkân tanıyor. Erikli Mineral tüm seçkin marketlerde satışa sunuluyor.

Evinizin modası Özdilek'te

90'lı yılların sevilen neon renklerinden gelen enerjik duruş ve göz alıcı his, Özdilek Ev Tekstili'nin tasarımlarıyla yatak odası ve banyo koleksiyonlarına taşındı. Neon renkleri nötr renklerle bir araya getiren koleksiyon, çarpıcı bir görünüme sahip olmak isteyen stil sahibi ve modasever kullanıcıların tercihi oluyor. Neon yeşiline mavi kombin tercih edilirken, neon turuncuya ise haki yeşili eşlik ediyor. Özdilek Ev Tekstili, Neon Serisi'ndeki en yeni ürünleriyle bulunduğunuz ortamda hem yazın enerjisini hissetmenizi hem de rengarenk neon yaz trendiyle modanın içinde olmanızı sağlıyor.

Lezita tarifleri acabanepisirsek.com'da tüketicilerle buluşuyor

Lezita'nın ürünleri ile hazırlanan pratik ve lezzetli yemek tarifleri Lezita'nın sosyal medya hesapları ve acabanepisirsek.com'da tüketicilerle buluşuyor. Şef Eyüp Kemal Sevinç'in Lezita ürünleri ile hazırladığı pratik ve lezzetli tarifler, her gün ne yemek yapacağını şaşıranlar, zaman sıkıntısı çekenler, hem kendisini hem de ailesini iyi beslemek isteyip "Acaba Ne Pişirsek" diye düşünenlere hitap edecek. Farklı bakış açısıyla Türk mutfağına birçok ilki ve farklı lezzeti kazandıran Sevinç'in her hafta yeni bir tarif sunacağı uygulamada tarifleri tüketiciler belirleyecek. Bu kapsamda Lezita her hafta iki seçenek sunacak ve "Acaba ne pişirsek?" diye soracak. Lezita'nın Instagram hesabından "#AcabaNePişirsek" hashtag'i ile yapılacak anketin sonucunda tüketicilerin en çok tercih ettiği tarif Şef Eyüp Kemal Sevinç tarafından hazırlanacak. Tarif videoları Lezita'nın sosyal medya hesaplarından, Youtube kanalından ve acabanepisirsek.com'dan izlenebilecek.

Giysileri yıkamadan temizliyor

Siemens'in sensoFresh özellikli çamaşır makineleri, sıcak yaz günlerinde bir kez kullanılmış çamaşırların ve birkaç saat giyilen giysilerin üstüne sinen kokuları aktif oksijen ile su kullanmadan kolayca temizliyor. Hassas kumaşları da etkili temizleyen SensoFresh teknolojisi sayesinde yaz aylarının en sevilen giysileri, yıpranmadan uzun süre kullanılabiliyor.S iemens'in aktif oksijen kullanımı ile çamaşırların dokusunu koruyarak kokuları yok eden sensoFresh teknolojisine sahip çamaşır makineleri yaz aylarının yardımcısı oluyor. Siemens avantgarde serisinin WM14U940TR modelinde bulunan sensoFresh programı, iSensoric teknolojisi ile aktif oksijen kullanarak çamaşırlardaki bütün kokuları su kullanmadan hızlı ve etkili şekilde yok ediyor.

Yaşam tarzınıza uyan pişirme teknolojisi.

Teknolojide yüksek standart, yüksek kalite malzeme ve üst seviye pişirme deneyimi Hoover Vanity ankastre fırınlarda.

5 rafta aynı anda yemek pişirme sağlayan 80 lt geniş iç hacim ve evde değilken bile WiFi ile uzaktan kontrol etme kolaylığının yanında et pişirme sensörü sayesinde et yemeklerinizi istediğiniz seviyede pişirebilirsiniz.

Çarpmaları, yıpranmaları önleyerek daha güvenli ve sessiz kullanım sağlayan yavaş kapanan kapak ve kapak içinde bulunan led ışıklar sayesinde pişirme işlemini tüm detaylarına kadar inceleyebilir mükemmel görünürlük sağlarsınız.

Gelin, Hoover Vanity ankastre fırınlar ile maksimum teknolojinin ve rahatlığın keyfini sürün.

444 0 398 hoover.com.tr HooverTurkiye HooverTurkiye hoover_turkiye hooverturkiye

VANITY

Ekici Lezzet Hikâyeleri'nin 2. kitabı çıktı

2017 yılında 60. Yılı dolayısıyla başlattığı Lezzet Hikayeleri yolculuğuna 2018 yılında Aydın, Balıkesir, Elazığ, Mersin, Samsun ve Sivas'la devam eden Ekici Peynir; bu illerde gizli kalmış lezzetleri Ekici Lezzet Hikayeleri kitabının ikincisinde topladı. İki yıl boyunca gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda toplam 14 ildeki 64 saklı kalmış lezzet fotoğrafları ile derlenerek, Türk mutfağına yeniden kazandırıldı. Sosyal medya projeleri ve tüketici aktiviteleri aracılığıyla lezzet düşkünleriyle buluşacak olan kitap, üniversitelerin gastronomi bölümleri ve gastronomi okullarıyla özel olarak paylaşılacak.

Metro Türkiye'den "Anadolu Peynirleri Kars Buluşması"na destek!

Armola, bastırık, çamur, göğermiş, kargı tulum, kopanisti. Pek çok kişi isimlerini ilk kez duysa da, aslında tüm bunlar Anadolu'nun dört bir yanında yerel üreticiler tarafından üretilen yüzlerce peynir çeşidinden yalnızca birkaçı. Tüm bu peynirler ve fazlası, geleneksel peynirleri korumak ve tanıtmak amacıyla düzenlenen "Anadolu Peynirleri Kars Buluşması" etkinliğinde tanıtıldı. Boğatepe Çevre ve Yaşam Derneği tarafından 5 - 7 Temmuz 2019 tarihleri arasında düzenlenen etkinliğe, yerel peynir üreticileri, bilim insanları, aşçılar - şefler, kamu yetkilileri ve sivil toplum kuruluşlarının temsilcileri katıldı. Metro Türkiye ve Türkiye'nin ilk gastronomi keşif platformu Gastronometro'nun desteklediği buluşma kapsamında, söyleşi, sunum, panel, gezi ve tadım atölyeleri düzenlendi.

Mutfakta kendinize sınır koymayın!

Dört kapılı gardrop tipi Silverline R12051B01 buzdolabı siyah cam kapakları ile elegan bir tasarım sergilerken yapay zekâ özelliği ile teknolojinin sunduğu kolaylıkları mutfağında kullanmak isteyenlerin tercihi oluyor. Yapay zeka özelliği ile bulunduğu ortam ısısını algılayarak ortama göre ayarını kendi yapan R12051B01 buzdolabı, manuel ısı kontrolünü ortadan kaldırıyor. Sterilizasyon özelliğine sahip mavi led aydınlatma özelliği, meyve ve sebzeleri ideal dalga boyuna sahip bir ışıkla aydınlatarak ve doğadaymış gibi fotosentez yapmalarını sağlıyor. Tat ve aromaları korunan gıdalar daha uzun süre taze kalıyor ve C vitamini miktarlarını koruyor. Teknolojisi ve brüt 492 lt kapasitesi ile tüketicinin her türlü ihtiyacına cevap verebilen buzdolabı, geniş hacmi ile özellikle kalabalık ailelerin tercihi oluyor.

Kurutucu pazarındaki payı hızla artırıyor

Enerji verimliliği ve havadaki partikül yönetiminin dünya üzerinde giderek daha önemli hale gelmesi, hem gelişmiş hem de gelişmekte olan pazarlarda tüketiciler tarafından yeni kurutma teknolojilerinin benimsenmesini sağlıyor. LG'nin, Otomatik Temizleme Kondenserli DUAL Inverter Isı Pompası kurutucusunun, LG'nin güçlü bir marka algısına sahip olduğu bölgeler olan Kuzey Amerika, Asya, Avrupa ve Orta Doğu'daki tüketicilerin beklentilerini aşması bekleniyor. LG'nin, Otomatik Temizleme Kondenserli DUAL Inverter Isı Pompası kurutucusu Türkiye'de de Temmuz ayı içerisinde satışa çıktı. LG'nin gelişmiş kurutucusu, tüketicilerin arzu ettiği verimli ve etkili kurutmayı sağlamak amacıyla, LG'nin endüstri lideri DUAL Inverter Isı Pompasını içeriyor. Pompa, soğutucuyu sıkıştırmak için eşzamanlı olarak çalışan iki silindir kullanıyor. Bu sistem, daha hızlı kuruma süresi, gelişmiş performans ve A +++ enerji tasarrufu ile yüzde 10 enerji verimliliği elde edilmesini sağlıyor.

Kaliteyi estetikle birleştiren televizyon

Koltuklara uzanıp televizyon izlemek, en son teknolojiye sahip 3-taraflı Ambilightli Philips TV 7304'le artık çok daha eğlenceli. Philips TV, Yeni Performans Serisi'yle farklı beklentideki tüm tüketicilerin ihtiyaçlarını karşılarken aynı zamanda benzersiz bir seyir deneyimi sunarak çıtayı oldukça yükseğe çıkarıyor. Renk paleti ve televizyondan taşan görüntüleri, ince ve narin tasarımı, kolayca döndürülebilen T şeklinde konsoluyla televizyon artık bir beyaz eşya olmaktan çıkarak ev dekorasyonunun bir parçası haline geliyor.

Yemek yapmak artık daha pratik

Mutfakların en büyük yardımcısı Paşabahçe, ekranların sevilen yüzü Arda Türkmen'in tariflerinde kullandığı Paşabahçe'nin klasik Alanya Serisi su bardağını set haline getirdi. Sette bulunan bardakların üzerlerindeki gramajlar 12 farklı malzeme için ölçü bilgileri içeriyor. Bu bardaklar ile mutfakta kıvamı tutturulması zor olan pilav, helva ve hamur işlerini de yapmak pratikleşiyor. Arda Türkmen ile birlikte tasarlanan Paşabahçe 3'lü Ölçü Bardağı Seti'ne ulusal zincir marketlerden ulaşmak mümkün.

Bupiliç
Çiçekten mamüle 78 aşamada kontrol edilmiştir.
78
NOKTADA KONTROL
TS 13025/MK 1
HELAL
HALAL
air chiller
TECHNOLOGY
www.bupilic.com.tr
BUPİLİÇ markası ile tüketicisi arasında kurulan güçlü duygu

Buzzz gibi serinlik!

Arzum Shake'N Take Cool kişisel blender ile detoks içeceklerinden leziz meyve kokteyllerine, smoothie'lerden buzlu kahvelere kadar birçok farklı lezzet her an, en taze ve soğuk haliyle sizinle. Yaz lezzetinize soğutucu aparatla serinlik katın. Kolay kullanımı, taşınabilir hazneleri ve ergonomik tasarımıyla dikkat çeken kişisel blender, tek tuşla aradığınız lezzeti pratik bir şekilde hazırlıyor. Özel paslanmaz çelik bıçakları ile buz kırabilme imkanı da sunan Arzum Shake'N Take Cool, 570 ve 400 ml kapasiteli BPA içermeyen karıştırma şişelerine sahip. Karıştırma şişelerine kolaylıkla içme kapağını ekleyerek istediğiniz her yere taşıyabileceğiniz kişisel blender buz aparatıyla içeceğinizin uzun süre soğuk kalmasını sağlıyor. Su ile doldurduğunuz soğutucu aparatını buzluğa koyun ve içeceğinizi hazırladıktan sonra taşıma şişesinin içine yerleştirin. İçeceğiniz her yerde buzzz gibi serin olacak.

Krizi fırsata çevirme ve ticarette kazanma modeli

Alternatif ticaret ve finans modeli olan barter sisteminin kuruculuğunu üstlenen ve ekonomiye kazandıran Türk Barter İnternational, "Krizi fırsata çevirme ve ticarette kazanma hamlesi!'' ile üyelerine krize karşı korunmayı ve kazanmayı hedefleyerek üyeleri ile birilkte geniş bir çalışma başlattı. Türk Barter Yönetim Kurulu Başkanı Dr. M. Sırrı Şimşek; "Günümüzde işletmeler pazar darlığı ve artan rekabetten dolayı küçük karlar ile çalışmak zorunda kalmaktadır. Bankalar ve finans şirketleri daha az çalışarak krizleri kendi lehlerine kullanıp işletmeleri zor durumda bırakmaktadır. İşte biz bunu azaltmayı hedefliyoruz. Böylelikle firmalar, daralan ve sıkışan kârlılıklarını yüksek maliyetli finansmana feda etmeyecek bu sayede ticarete ve üretmeye konsantre olabilecekler. Bu maksatla tüm firmaları, krizlerden etkilenmemeleri ve ticaretlerini güvenle büyütebilmeleri için Türk Barter'a davet ediyoruz" dedi.

Leziz hamur işleri yapmak artık daha kolay

Beko, mutfaklarda hem fonksiyonelliği hem de tasarımıyla fark yaratan ürünlerine bir yenisini ekledi. Buhar destekli mini fırın, ısıtıcıları ve benzersiz buhar desteği sayesinde dışı çıtır içi yumuşak ve daha kabarık hamur işleri yapılmasına olanak tanıyor. Bu fırın, yaklaşık yüzde 95'e yakın homojen bir pişirme sağlıyor. Ürünün Beko BMF 30 QBA model koduyla antrasit ve Beko BMF 30 QBB koduyla beyaz olmak üzere iki renk alternatifi bulunuyor. Kullanışlı bir boyuta sahip olan ürün, tezgahta az yer kapladığı gibi 30 litre iç hacme sahip. Ürün, 1800 Watt ızgara gücü sağlayan Quartz ısıtıcıları sayesinde, yüksek sıcaklıklara hızla ulaşabiliyor. Böylece yemekler kurumadan, içlerindeki su korunarak pişiyor. 270 dereceye kadar çıkabilen ürün, pizza, pide, lahmacun gibi yiyeceklerin 7-8 dakikada pişmesini sağlıyor.

Migros'un örnek uygulaması ödüle doymuyor

Migros'un sağlıklı yaşama yönelik bilinçli alışveriş konusunda tüketiciye rehberlik etmeyi amaçlayan ve alanında bir ilk olan 'Sağlıklı Yaşam Yolculuğu' projesi birinci yaşını doldurdu. 1,9 milyon kişiye ulaşan ve bu kişilerin %47'sinde dengeli beslenmeye yönelik davranış değişikliğini tetikleyen proje bugüne kadar Lizbon, Monaco, Tokyo ve Varşova'da düzenlenen perakende zirvelerinde dünya perakendesinin örnek uygulaması olarak sunuldu. Daha önce 2 Stevie ödülünün sahibi olan Sağlıklı Yaşam Yolculuğu projesi son olarak Londra'da düzenlenen International CSR Excellence Awards'ta (Uluslararası KSS Mükemmellik Ödülleri) Perakende alanında Gümüş ödüle layık görüldü.

A+ ve A++ ev tipi derin dondurucularda geçerlidir.
ŞENOCAK
TAM 7 2+5 YIL GARANTİ
senocak.com.tr
444 0789
Panik Yok
Şenocak Var!
Çat kapı misafire de zamansız zil çalan mideye de...
A+ ENERJİ
ŞENOCAK

Nostalgie
Tost Makinesi

Lotus Bambu
Koleksiyonu

Schafer'den mutfaklara şık ve kullanışlı çözümler; Lotus Serisi ve Nostalgie...

Sezon trendlerini yakından takip eden Schafer, mutfakların en gözde serisi Lotus Bambu Koleksiyonu ile gerek sofraların gerekse ikramların vazgeçilmez adresi oluyor. Bambu modasını sunumlara taşıyarak özgün bir bakış geliştiren Schafer, Lotus çiçeğini andıran ince beyaz porselenlerin bambu ile kombinlendiği Lotus Koleksiyonu ile sofralarda görsel şölen etkisi oluşturacak. Mutfaklar için kullanışlı çözümler üretmeye devam eden firmanın bir diğer iddialı ürünü, 1600 W ısıtma gücü, 180 derece açılabilir gövdesi, 5 kademeli ısı ayarı, yanmaz yapışmaz döküm pişirici plakası ve özel yanmaz yapışmaz waffle plakası ile Nostalgie Tost Makinesi. Bir tost makinesinden çok daha fazlasını sunan ürün, değişebilir plakaları sayesinde hem waffle hem de tost makinesi olarak kullanılabilme özelliğine sahip. Ürün, üstelik renk seçenekleriyle ile de mutfaklara renk katıyor.

Aydınlık ve ferah mekanlar

Seramiksan, yeni serisi Zen ile yaşam alanlarında huzurlu ve dingin bir atmosfer oluşturuyor. Buzulların karakteristik katmanlarından ilham alan seri, ev dekorasyonunda açık renklerin ferah ve huzurlu dünyasına yer vermek isteyenlerin tercihi oluyor. Yalın tasarımı ve sadeliğinin yanı sıra, şıklığı ile de dikkat çeken Zen serisi, parlak ve pürüzsüz dokusu sayesinde mekanlarda ferahlık hissi yaratıyor. 50x50 cm ebadı ile banyo ve mutfak gibi iç mekan kullanımına uygun olan seri, beyaz ve grej renkleriyle küçük ve dar mekanları aydınlık ve keyifli hale getirecek.

İster derin dondurucu ister buzdolabı

Uğur Soğutma'nın tek tuşla ister derin dondurucu isterseniz de buzdolabı olarak kullanabileceğiniz UED 7246 NF D/S A+ ürünü Kurban Bayramı öncesi büyük indirim fırsatıyla sizleri bekliyor. Derin dondurucu denilince akla gelen ilk marka olan Uğur derin dondurucu, teknolojisiyle yiyecekleri uzun süre taze tutan ve farklı saklama imkanları sunan çift fonksiyonlu ürünleriyle dikkatleri üzerine çekiyor. UED 7246 NF D/S A+ çift fonksiyonlu dikey derin dondurucu 227 LT geniş iç hacmi ve 7 kullanışlı çekmecesiyle rahat bir kullanım sunuyor. Buzlanma ve karlanma yapmayan "No-Frost" teknolojisi ve dijital ekranıyla gıdalarınızı en uygun koşulda saklamanıza olanak sağlıyor. Günümüz teknolojisiyle sıcaklık değişimine de duyarlı olan UED 7246 NF D/S A+ çift fonksiyonlu derin dondurucu elektrik kesintilerinde dahi 10 saat sorunsuz koruma sağlıyor. Hem derin dondurucu hem de buzdolabı olabilen yeni teknolojisiyle beğeni toplayan ürün, yaklaşan Kurban Bayramı'na özel indirimle kullanıcılarını bekliyor. No-Frost, çift fonksiyonlu ve 7 çekmeceli olan kullanışlı bu ürünü Kurban Bayramı'nda ister derin dondurucu olarak kullanıp etlerinizi saklayabilir, etleriniz bittikten sonra da ihtiyacınıza göre buzdolabına çevirerek gıdalarınızı uygun koşullarda saklayarak ürünü tam performansla kullanabilirsiniz. İster derin dondurucu isterseniz de buzdolabı olarak kullanılabilen 7 çekmeceli ve no-frost olan dikey ürün 11 aya varan taksit imkanı, ücretsiz 7 yıl garanti fırsatıyla tüm Uğur yetkili bayilerinde ve yenilenen yeni yüzüyle www.ugur.com.tr'de sizleri bekliyor.

KFC'den 30. yıla özel yarışma

Türk halkını 30 yıldır parmak ısırtan lezzetlerle buluşturan KFC, bu özel yılı kutlamak için bir yarışma başlattı. KFC'nin en az lezzetleri kadar ünlü kovasının dış yüzünün tasarlanacağı yarışmanın jüri koltuğunda, ünlü karikatüristler Erdil Yaşaroğlu ile Emrah Ablak ve illüstratör Ethem Onur Bilgiç oturacak. Jürinin belirlediği tasarımlar arasında yapılacak halk oylaması sonucu üç kişi hem birbirinden özel ödülleri kazanacak hem de tasarımları yıl boyunca KFC kovaları üzerinde yerini alacak. Tasarımların kfckovasi.com internet sitesine yükleneceği yarışmaya son katılım tarihi ise 15 Eylül 2019.

UKINOX
MUTFAK EVİYESİ VE ANKASTRE CİHAZLAR

İŞİN MUTFAĞINDAYIZ

Mutfakta lezzet aşka,
benzersiz tatlar sevgiye karışır.
Ve ortaya dünyanın en güzel yemeği çıkar

www.ukinox.com.tr | /ukinox

LONGRAN MUTFAK CIHAZLARI SAN. TIC. AS.
Merkez : ÇEBI Natura Plaza, Cumhuriyet Mahallesi
86522 Esenyurt - ISTANBUL

Tel: +90 (212) 884 40 40 (pbx)
Fax: +90 (850) 200 08 80
Fabrika : Merkez Mahallesi Zafer Caddesi No: 21 81850
Gümüsova - DÜZCE

info@ukinox.com.tr
proje@ukinox.com.tr
www.ukinox.com.tr
EROL TAŞ / PROJELER MÜDÜRÜ T:0532 305 54 45

Mükemmel lezzet garantili

Bosch Ev Aletleri, konfor sunan ürünlerle hayatı kolaylaştırmaya devam ediyor. Kurban etlerini tam kıvamında pişirmek, Bosch Ev Aletleri'nin Home Connect Serie 8 ankastre fırınlarında bulunan "PerfectRoast" özelliği sayesinde artık çok kolay. Yenilikçi bir yöntem olan "PerfectRoast et termometresi" tüm yemeklerin profesyonel ellerden çıkmış kadar mükemmel olmasını sağlıyor. PerfectRoast et termometresinin üç farklı sensörü fırında pişmekte olan yiyeceğin farklı yerlerindeki sıcaklığı yüksek hassasiyette ölçüyor. Böylece etin pişmesi için gereken en ideal sıcaklık ve süreyi tespit ediyor ve bu hassas ölçümler, mükemmel pişirme sonuçları elde edilmesini garanti ediyor.

Hep taze...

Kurban Bayramı bereketiyle geliyor. Kalabalık aile sofralarının kurulduğu ve kurban etlerinin paylaşıldığı bayramda, derin dondurucu ihtiyacı da artıyor. Profilo Dayanıklı Ev Aletleri, derin dondurucu gamındaki üç farklı modeliyle her eve ve her ihtiyaca cevap veren çözümler sunuyor. Çekmeceli dikey derin dondurucular rahat bir kullanım sunarken; tezgah seviyesi olanlar dar alanlara uyum sağlıyor. Sandık tipi derin dondurucular ise kalabalık ailelerin geniş yer ihtiyaçlarını karşılamaya yardımcı oluyor. Ağustos sıcaklarıyla birlikte kutlanacak Kurban Bayramı'nda kurban etlerinin yanında kışa hazırlanan mevsimlik meyve sebze de Profilo Dayanıklı Ev Aletlerinin derin dondurucu seçenekleri ile rahatlıkla korunabiliyor.

El yapımı dondurmalarla hafifleyin

Geleneksel bayram sofraları her ne kadar keyifli olsa da, kırmızı et yemeklerinden kızartmalara, hamur işlerinden şerbetli tatlılara uzanan lezzetlerin tüketimi konusunda uzmanlar çeşitli uyarılarda bulunuyor. "Hepimizin Ortak Noktası" Kahve Dünyası ise bu yıl Ağustos sıcaklarına denk gelen Kurban Bayramı sofralarını hafifletecek, birbirinden leziz dondurmalar sunuyor. Lezzetinin sırrı doğal ve taze içeriklerde saklı Kahve Dünyası dondurmaları, endüstriyel üretimden uzak, tamamen el yapımı tarzında hazırlanıyor. Dondurmalarda besin değeri yüksek keçi sütü, tam yağlı inek sütü ve dağlık bölgelerde yetişen orkide bitkisinin köklerinden elde edilen salebin yanı sıra özel çikolata, Gaziantep'in en kaliteli Barak fıstığı, taptaze meyveler ve yöresinden temin edilen kuru yemişler kullanılıyor.

Bayram sofralarını şenlendiren lezzet

Ayçiçek yağı sektörüne yön veren;'Tarladan Sofraya' vurgusuyla, saf ve katkısız ayçiçek yağı üreten Aves; Safya markası ile bayram sofralarını lezzetli ve ayrıcalıklı tatlarla zenginleştiri-yor. Doğal ve katkısız içeriğiyle sofralarınıza lezzeti taşıyan Safya ile hazırlanan yemeklerin tadı, sevdiklerinizle unutulmaz bir ziyafete dönüşecek. Birinci şişe ile bir milyonuncu şişede aynı kaliteyi sunmayı hedefleyen Safya, sektöründe edindiği 25 yıllık birikimi ve yıllık 1 mil-yon ton üretim kapasitesiyle, Türkiye'nin en büyük kırma kapasiteli tam entegre tesisinde üretimlerini gerçekleştiriyor.

Octavia ile bayram size şölen

Türkiye'de ikramlık çikolata pazarının lideri Şölen, Kurban Bayramı'na Octavia ile tat katıyor. Gerçek çikolatanın eşsiz lezzeti ile yumuşacık krema dolgusu ve nefis çıtır patlaklarını buluşturan Octavia, muhteşem lezzeti ve şık sunumuyla bu bayram da sevdiklerinizle paylaştığınız keyifli anlara eşlik ediyor; fındıklı, sütlü, bitter ve Hindistan cevizi çeşitleriyle farklı damak tatlarına hitap ediyor..

çağrı

Çağrı'ya Yaz Geldi

ÜCRETSİZ DANIŞMA HATTI 0800 261 70 70

facebook.com/cagrimarket www.cagrihipermarket.com

Fırında Sebzeli Şiş

Malzemeler:

300-400 gram kuşbaşı kuzu eti
1 adet dolmalık sarı biber
1 adet kapya biber
2-3 dal taze biberiye
4 diş sarımsak
1 yemek kaşığı sıvı yağ
1 adet kırmızı soğan
2 yemek kaşığı soya sosu
Kimyon
1 yaprak çok amaçlı pişirme kağıdı

Hazırlanışı:

Kuşbaşı doğranmış kuzu etlerini, iri küpler halinde doğradığınız biberleri, kabuğunu soyduğunuz sarımsakları ve irice doğradığınız kırmızı soğanı orta boy şiş çubuklara fotoğraftaki gibi dönüşümlü olarak dizin.

Ayrı bir kasede sıvı yağı, soya sosunu ve kimyonu karıştırın. Çok amaçlı pişirme kağıdından bir yaprağı, alüminyum folyo yüzü altta kalacak şekilde tezgahın üzerine serin. Pişirme kağıdı tarafına şişleri yerleştirip, taze biberiye dallarını serpiştirin.

Çok amaçlı pişirme kağıdını paket gibi kenardan ortaya doğru katlayın ve katlama yeri altta kalacak şekilde fırın tepsisine koyun.

200 dereceye ayarlı fırında 20 dakika pişirin.

Nar Ekşi Soslu Et

Malzemeler:

350-400 gram biftek
4-5 adet mini havuç
2-3 diş sarımsak
3-4 adet taze kuşkonmaz
2 adet arpacık soğan
1 yemek kaşığı nar ekşisi
1 çay kaşığı kırmızı toz biber
Tuz, kimyon
1 yaprak çok amaçlı pişirme kağıdı

Hazırlanışı:

Biftekleri 1-2 parmak kalınlığında kesip parçalara ayırın. Mini havuçları ve kuşkonmazları da boyuna ikiye kesin. Kabuğunu soyup boyuna ikiye kestiğiniz arpacık soğanları da katmanlara ayırın.

Sosu için nar ekşisini, tuzu, kimyonu ve kırmızı toz biberi küçük bir kasede karıştırın. Bu karışımı etli karışımla birlikte harmanlayın.

Çok amaçlı pişirme kağıdını, alüminyum folyo yüzü altta kalacak şekilde tezgahın üzerine serin. Pişirme kağıdı tarafına hazırladığınız etli karışımı yayın. Paket gibi katlayıp, katlama yeri altta kalacak şekilde fırın tepsisine yerleştirin. 200 dereceye ayarlı fırında 25-30 dakika pişirin.

Kahvaltı zamanı!

Güne canlı ve enerjik başlamak istiyorsanız sağlıklı bir kahvaltı sizi mutlu edecektir!..

Zeytin Salatası

Malzemeler:
- 1 adet sarı dolmalık biber
- 2 adet yeşil dolmalık biber
- 1 küçük kase kırma zeytin (çekirdekleri çıkartılmış)
- 1 küçük kase siyah zeytin (çekirdekleri çıkartılmış)
- 2 dilim sert beyaz peynir
- 2 dal taze nane
- 2 dal maydanoz
- 1 kase kiraz domates
- 1 çorba kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi
- 1 tatlı kaşığı balsamik sirke

2 Kişilik

ŞEFİN NOTU
Dilerseniz doldurduğunuz biberleri fırında kızartabilirsiniz. Beyaz peynir yerine rendelenmiş hellim peynirini tercih edebilirsiniz.

Hazırlanışı:
Biberleri enine ikiye kesin. Biberlerin çekirdeklerini temizleyip kalın iç damarlarını da bıçakla kesin.Peynirleri küp küp doğrayın. İç malzemesi için; peynir dışındaki tüm malzemeyi bir kapta harmanlayın ve biberlerin içine doldurun. Küp doğradığınız peynirleri de serpin. Servis yapın.

Fırında Domatesli ve Çeddarlı Yumurta

Malzemeler:
- 3 dilim tost ekmeği
- 2 kalın dilim çeddar peyniri
- 2 adet yumurta
- 1 salkım kiraz domates

1 Porsiyon

Hazırlanışı:
Tost ekmeklerinin kenarlarını bıçakla keserek düzeltin. Tost ekmeklerini ikiye kesip ısıya dayanıklı bir kaba üst üste iki kat olacak şekilde yerleştirin. Üzerine çeddar dilimlerini yerleştirin, yumurtaları da kırın. En son salkım domatesi yerleştirin. 200 dereceye ayarlı fırında yumurtalar damak tadınıza göre pişene kadar ısıtın.

Haşhaşlı ve Otlu Peynir Karışımı

Malzemeler:
- 100 gram kahvaltılık lor peyniri
- 200 gram süzme beyaz peynir
- 2 çorba kaşığı tulum peyniri (tercihen Erzincan tulumu)
- 2 çorba kaşığı haşhaş tohumu
- 1 dal taze fesleğen
- 2 dal dereotu

Üzeri için:
- 1 adet kapya biber
- 1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
- 2 çorba kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:
Peynirleri çukur bir kabın içinde rendeleyip iyice karıştırın. Haşhaş tohumu ile irice doğranmış yeşillikleri ilave ederek tekrar karıştırın. Hazırladığınız peynirli karışımı strech folyo serilmiş (folyoyu kenarlarından sarkıtın) çukur bir kaseye alın. Üzerini kaşık yardımı ile düzleştirin. Folyoyu da üzerine kapatın. Buzdolabına alıp bekletin. Üzeri için; Kapya biberin çekirdeklerini temizleyin. Enine ikiye kesip iç kısmını bıçağın keskin tarafıyla ezerek inceltin ve biberi jülyen doğrayın. Zeytinyağını bir tavada ısıtıp doğradığınız biberleri yumuşayana kadar kavurun. Ocaktan alıp rendelenmiş limon kabuğunu ekleyin. Karıştırın. Peynirli karışımı servis etmeden önce servis tabağına ters çevirerek yerleştirin. Üzerine de biberli karışımı dökün. Kızarmış ekmek üzerine sürmelik peyniriniz hazırdır.

Yumurta Dolması

Malzemeler:
- 4 adet haşlanmış yumurta
- 1 tatlı kaşığı mayonez
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 4 adet fesleğen yaprağı
- 2 dal frenk soğanı
- Tuz, taze çekilmiş karabiber
- 4 çay kaşığı sızma zeytinyağı

4 Kişilik

Hazırlanışı:
Haşlanmış yumurtaları enine ikiye kesin. Yumurta sarılarını içinden çıkartıp çukur bir kaba alın. Ayrı bir kasede mayonezi, tuzu, taze çekilmiş karabiberi ve hardalı çırpıp yumurta sarılarına ilave edin. Karıştırın. En son ince doğranmış frenk soğanını ekleyin. Karışımı 4 adet yarımşar yumurtanın ortasına tepeleme olacak şekilde doldurun. Üzerine zeytinyağını gezdirin, taze fesleğen yaprakları ile birlikte servis yapın.

Dahiye Sultan / Barış Deveci

Kaytaz Böreği

Yöremizde yemeklerimizde; ara öğünlerimizde ve bayram sabahları ile imece usulü yapılan bir lezzet türü. Son dönemlerde artık ikindi çaylarında daha çok rastladığımız Kaytaz böreğini Dahiye Sultan kahvaltıda sunmayı tercih ediyor. Tarif, Dahiye annemizin tarifidir; Antakya'da bazı hanelerde ölçü değişebilir. İsteğe göre yarı mayalı ve tqm mayalı hamur ile hazırlanabilir.

Yarı mayalı hamur için:
Malzemeler:
- 600 gram un
- 3 gram kuru maya
- 1 çay kaşığı tuz
- Su (un çekene kadar)
- 1 su bardağı zeytinyağı (hamuru yağlamak için)
- 1 çorba kaşığı eritilmiş tereyağı

İç malzemeler:
- 300 gram dana kıyma
- 3 adet kuru soğan
- 2 çorba kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

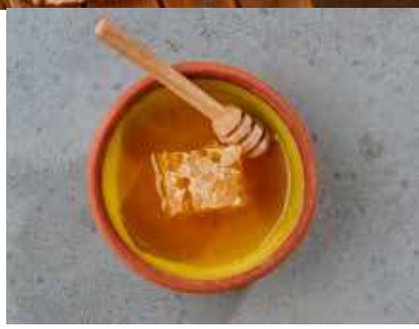
Hazırlanışı:
Hamuru için önce unu yoğuracağınız derin bir kaba koyup ortasını havuz gibi açın. İçine maya ve tuzunu ilave edip azar azar su ekleyerek yoğurmaya başlayın. Hamurun kulak memesi yumuşaklığında olması için suyu kontrollü bir şekilde hamura katın, kıvam alıncaya kadar yoğurun. Sonra da mayalanması için üzerini hafif nemli bir bezle örterek dinlenmeye bırakın. İç harcı hazırlamak için; derince bir kaseyi tezgahın üzerine alın. İçerisine kuru soğanları ince ince küp şeklinde doğrayıp koyun. Üzerine kıyma, domates salçası, tuz ve karabiberi ilave edip iyice yoğurun.
İç harcın hazırlanmasından sonra bir tavada tereyağını ve zeytinyağını ocağın üzerine alıp ısıtın ve altını kapatın. Sonra dinlenmiş olan hamuru tezgahın üzerine alıp mandalina büyüklüğünde bezelere ayırın. Tezgah üzerindeki hamuru parmak uçlarınız ile açın. Üzerine erittiğiniz yağdan sürüp hamuru genişletin. Yemek tabağı kadar genişlettiğiniz hamuru içe doğru 4'e katlayıp yağlanmış fırın tepsisine yerleştirin. Diğer hamurlara da aynı işlemi yapın. En son iç harcını açtığınız hamurların üzerine paylaştırın. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 40 dakika kadar pişirip servis edin.

KILIÇLAR®
exclusive
H&M
KILIÇLAR®
ÇATAL KAŞIK MADENİ MUTFAK EŞYALARI İMALAT SAN.LTD.ŞTİ.
Adres: Mimar Sinan Mh. Mimar Sinan Cd. Kilıclar Sk. No:9 Sultanbeyli İstanbul
Telefon: +90 216 592 82 00 (pbx) / www.kiliclar.net

Dahiye Sultan kimdir?
1956 Antakya doğumlu olan Dahiye Sultan, 1985 yılından beri 7 kadın, 49 ürün ile ürettiği ürünleri Antakya Bakkalı ile İstanbul'daki 2 lokantası ile buluşturarak memleketindeki kadınlara destek olmaktadır.

Dahiye Sultan Kahvaltısı

Annem Dahiye Sultan ile tüm reçetelerimizi oluştururken; tüm malzemelerimizi Antakya Bakkalı ile memleketimizde üretip, sizlere sunduğumuzu bilmenizi isterim. Annem halen Hatay'da bu ürünlerin üretimi için köyümüzün kadınları ve çevresindeki köylü üreticiler ile bizlere destek vermektedir.
Bu ürünlerin doğal şartlarda üretilmesi ve mevsiminde yapılan ürünleri yıl boyu saklayabilmek için geleneksel üç yöntemi kullanır; Kısık ateşte pişirme, gölgede ve güneşte kurutma yöntemi ile zeytinyağı ile salamura yöntemi.
Tepsimizi yaparken; bende tartışmasız en iyi aşçı dediğimiz annemden bu yüzden esinlendim. Onun ismini vererek de yaptığı lezzetleri sizlere sunmak istedim. Dahiye Sultan Kahvaltısı için; Tatlı Antakya, Tuzlu Antakya, peynir kasası ve sıcak yöresel çeşitlerimizi de menemen ile birleştirerek, 23 yıllık ekşi maya ile yaptığımız ekmeği, tandırda pişen tandır lavaşımızı da ilave ederek; sizlere ahşap tepsimizde kahvaltımızı sunuyoruz.



Annem ile hazırladığımız bu tepsiyi; Hatay coğrafi işaretleri ile belirlenen ürünler ile yine Antakya'da farklı bölgelerde deneyimlediğimiz kahvaltıyı birleştirerek oluşturduk. Tattığınız bu ürünleri deneyimledikten sonra lokantamız içindeki minik bakkalımızdan alabilir ya da www.antakyabakkali.com ile de sipariş verebilirsiniz.

Yani; Hatay'da kahvaltı yapmak nedir?
Sizinle paylaşmak istedik...

Tuzlu Antakya

Tuzlu Yoğurt (Antakya), Sürk Peyniri (Antakya), Halhali Kırma ve Attun Siyah Zeytin (Antakya), Humus, Sarma İçi (Kısır), Muhammara.

Tatlı Antakya

Çöven Köpüklü Kömbe (Antakya), Tahinli Pekmez (Antakya), Kaymak (Çatalca), Bal (Muğla), Çıtır Kabak (Antakya), Mevsim Reçeli (Antakya), Tereyağı (Antakya).

Peynir Kasası

Dil ve Sünme Peyniri (Antakya), Beyaz Peynir (Ezine), Eski Kaşar (Kars), Akdeniz Yeşillikleri, Salatalık, Domates, Biber, Kuru ve Yaş Meyve, Ceviz İçi.

Sıcak Antakya

Mini Oruk, Kaytaz Böreği, Kasap Sucuk, Biberli Ekmek, Öcce, Menemen ve kendi ürettiğimiz Tandır Ekmeği ile 23 yıllık Ekşi Mayadan Ekmek.

Hatay'a gelmeyen hataya düşer..

www.MİNTEKSHOME.com

EN ÇOK SATAN ÜRÜNLER

Tropik Dominique Salyaka Bornoz

Tropik Plaj Havlusu

3D Dijital 2li Klozet Takımı

Minteks Beyaz Sabun Kokulu

Kestane Şekeri

Bayramın ete doyuran lezzetleri

Bayram etlerini yaz sebzeleri ve ete yakışan baharatlarla lezzetlendirmeye ne dersiniz?

4 Kişilik

Sarı Kirazlı Dana Kavurma

Malzemeler:
- 500 gram dana eti, kuşbaşı doğranmış
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 havuç
- 1 soğan, çok ince kıyılmış
- 200 gram sarı kiraz, çekirdekleri çıkartılmış
- 4-5 dal maydanoz, iri doğranmış

Hazırlanışı:
Tavayı ocağın üzerine alın. Tava iyice ısınınca etlerle birlikte soğanı ekleyin. Sürekli karıştırarak 10 dakika boyunca kavurun. İri doğranmış havucu, çekirdeklerini çıkarttığınız sarı üzümleri ve üzerini örtecek kadar su ilave edin. Arada bir karıştırarak suyunu çekene dek pişirin. En son tereyağını ve kıyılmış maydanozu ekleyin. Birkaç kez karıştırıp ocaktan alın.

Kağıtta Pirzola

Malzemeler:
- 4 adet kuzu pirzola
- 1 domates
- 1 dal taze kekik
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz, taze çekilmiş karabiber, kimyon

Domatesli pilav için:
- 1 su bardağı pirinç
- 1 su bardağı sıcak su
- 2 domates, rendelenmiş
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

1 Porsiyon

Hazırlanışı:
Pirinci ılık suda yarım saat bekletin. Daha sonra süzün. Sıvı yağı tencerede ısıtıp domatesle beraber pirinci 5 dakika boyunca, sürekli karıştırarak kavurun. Sıcak suyu ve tuzu ilave edin. Birkaç taşım kaynattıktan sonra ateşi kısın, tencerenin kapağını kapatın. Kısık ateşte, suyunu çekene dek pişirin. İndirmeye yakın birkaç dakika kala tereyağını ilave edin. Karıştırıp tencerenin kapağını kapatın. 10 dakika demlendikten sonra servis yapın. Pirzola için yağlı kağıdı tezgaha serin. Dilimlenmiş domatesleri dizin. Üzerlerine pirzolaları yerleştirin. Taze kekik serpin, zeytinyağı gezdirin. En son tuzu, taze çekilmiş karabiber ile kimyonu da serpin. Kağıdı dört tarafından kapatarak suyunun sızmamasını sağlayın. 200 dereceye ayarlı fırında, 20 dakika pişirin.

Kuzu Kavurma

Malzemeler:
- 500 gram kuzu kuşbaşı et
- 1 soğan, çok ince kıyılmış
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı sirke
- Tuz
- 4-5 dal maydanoz
- 4 adet bazlama ekmeği

Hazırlanışı:
Eti ve zeytinyağını tencereye alın. Et suyunu bırakıp çekene kadar kısık ateşte 20 dakika pişirin. Soğanı ilave edin. Orta ateşte arada bir karıştırarak kavurun. Salçayı ve sirkeyi ekleyip birkaç kez daha karıştırın. Tuzu ve ince kıyılmış maydanozu ilave edip karıştırın. Ocaktan alın. Tavada her iki yüzeyini kızarttığınız bazlama ekmeğinin üzerine aktarın. Hemen servis yapın.

4 Kişilik

Patates Püreli Et Sote

Malzemeler:
- 1 kilo kuşbaşı dana eti
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 domates, rendelenmiş
- 3 orta boy kırmızı soğan
- 2 havuç, dilimlenmiş
- 10 mantar
- 1 tatlı kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Tuz, kuru kekik
- 1 su bardağı sıcak et suyu

Patates püresi için:
- 1 kilo patates
- 1 çay bardağı süt
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş Hindistan cevizi
- Tuz

Hazırlanışı:
Tencereyi iyice ısıtın. Etleri ve sıvı yağı ilave edin, suyunu salıp çekene kadar kavurun. Rendelenmiş domatesi, iri doğranmış soğanları, dilimlenmiş havucu ekleyin. 15 dakika daha kavurun. En son ikiye böldüğünüz mantarları, tuzu, kuru kekiği, rendelenmiş limon kabuğunu ve tereyağını ilave edin. Birkaç dakika sonra ocaktan alın.
Patates püresi için patatesleri yıkadıktan sonra tencereye alın. Üzerini tamamen kapatacak şekilde su ilave edin. Orta ateşte patatesleri yumuşayana kadar haşlayın. Daha sonra kabuğunu soyup çatalla ezin. Kalan tüm malzemeyi ilave edin. İyice karıştırın. Patates püresini ısıya dayanıklı servis tabağına aktarın. Üzerine etleri ilave edin. 1 su bardağı kadar sıcak et suyu dökün. Tepsinin üzerini folyo ile kapatın. 200 dereceye ayarlı fırında, 10 dakika sıcak tutun.

4 Kişilik

Çiftlikten sofraya doğal ve sağlıklı KİLİSLİ

Fotoğraflar: Ümit Başer Alkaç

Kuzu Kavurma

Malzemeler:
- 1 kilo kuzu but kuşbaşı
- 250 gram tereyağı
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:
Eti tencerede suyunu bırakana kadar kavurun. Suyunu çekince tereyağını ilave edin. Kavurduktan sonra tuz ve karabiberini ekleyin. Kurban etinin sert olması durumunda eti kavurmadan önce bir su bardağı su ile haşlayabilirsin.

Pilavı için:
- 1 kilo pirinç
- 1 kilo et suyu
- 250 gram tereyağı
- 300 gram nohut

Hazırlanışı:
2 saat tuzlu sıcak suda bekletilmiş pirinci, et suyu ile yarım saat kadar pişirin. Suyunu çektikten sonra tereyağını ilave edip, 10 dakika kadar demlendirip altını kapatın. Önceden haşladığınız nohutu da ekleyerek yarım saat dinlendirerek servise hazır hale getrin.

Orman Yemeği

10 Kişilik

Malzemeler:
- 1 kilo kuzu but
- 1.5 kilo yoğurt
- 1 klasik un
- 1 yumurta
- Yarım çay bardağı sıvı yağ

Hazırlanışı:
Eti tereyağında iyice kavurun. Üzerine çıkacak kadar su koyun ve kısık ateşte eti pişirin. Ayrı bir tencereye yoğurt, yumurta, sıvı yağ ve un konularak mikser ile çırpın. Yoğurdu ocağın üzerinde karıştırarak kaynatın. Pişen etin üzerine yoğurdu dökün. İsteğe göre tuz ve karabiber ilave ederek servis edin.

İncik Haşlama

Malzemeler:
- 4 adet kuzu incik
- 3 adet patates
- 1 adet havuç
- 4 lt su
- Tuz

4 Kişilik

Hazırlanışı:
4 adet inciği tencereye koyun. Üzerine 4 litre su ekleyin. İncikleri 1 saat pişirdikten sonra altını kısıp önceden soyduğunuz patates ve havuçları atın. Kısık ateşte bütün malzemeleri 40 dakika daha pişirip servise hazır hale getirin.

Sürbısa®

www.surbisapazarlama.com

MADE IN TURKEY

2 Kişilik

Kilis Tava

Malzemeler:
- 500 gram orta yağlı kıyma
- 2 adet kopya biber
- 2 adet sivri biber
- 1 diş sarımsak
- Tuz-karabiber-tozbiber

Üzeri için:
- 3 adet domates
- 2 adet sivribiber

Hazırlanışı:
Sarımsak, kapya ve sivribiberleri rondoda ufak bir şekilde çekin. Daha sonra orta yağlı kıymaya biberleri katın. Üzerine tuz, karabiber ve kırmızıbiber koyduktan sonra bütün malzemeleri yoğurun. Bu aşamadan sonra malzemeyi tepsiye her tarafı aynı kalınlıkta olacak şekilde bastırın. Daha önceden ısıttığınız fırında 200 derecede 25 dakika boyunca pişirin. Domates ve biberleri üzerine dizerek servise sunun.

Kuzu Kol

Malzemeler:
- 1 adet kuzu kol
- 2 adet soğan
- 7 diş sarımsak
- 20 adet tane karabiber
- Defne yaprağı
- Fırın torbası

Hazırlanışı:
Kuzu kolun üzerine bıçak yardımıyla 3 yerden çizik atın. Daha sonra fırın torbasına bütün malzemeleri koyup ağzını iyice kapattıktan sonra 140 derecede fırında 3 saat pişirin.

2 Kişilik

Canan AKSOY
Banvit Sağlıklı Beslenme Uzmanı Diyetisyen

Sağlıklı ve lezzetli mangalın ipuçları...

Mangal severler için özel ürünler üreten Banvit, lezzetli ve sağlıklı mangal keyfi için şu önerilerde bulunuyor...

Türkiye'nin en çok tercih edilen beyaz et markası Banvit, yaz aylarında tüm ailenin bir araya geldiği ve hafta sonlarının olmazsa olmazı haline dönüşen mangal keyfinin lezzetli ve sağlıklı olması için önemli ipuçları veriyor. Aileyi bir araya toplayan, geniş sofralarda çocukları, büyükleri ve dostları bir araya getiren mangal, protein tüketmenin en keyifli ve lezzetli yollarından birisi. Sağlıklı bir mangal keyfinin en belirleyici unsuru ise et tercihi!

Sağlık için tavukları salata ile tüketin, soğuk zinciri ihmal etmeyin!

Banvit Sağlıklı Beslenme Uzmanı Diyetisyen Canan Aksoy, mangal etinin yağsız olması ve bu nedenle de tavuk veya hindi eti tercih edilmesi gerektiğini belirterek şunları söylüyor: "İsteyenler tavuk veya hindi etini tüketmeden önce, derisini ayırıp, eti marine ederek lezzetlendirebilirler. Tavukları, yanında bol ve rengârenk bir salata ile birlikte yemek çok daha sağlıklı bir tercih. Salatanın içindeki C vitamini demirin daha iyi emilmesini sağlarken, içinde bulunan antioksidanlar da zararlı maddelerin vücuttan atılımını kolaylaştırır. Atılımı sağlamak için su içmeyi ihmal etmeyin."

Tavuk etini marine etmek için ise Banvit, kırmızıbiber, karabiber, defne, kekik, ebegümeci, limon ve az miktarda tuzla eti mangala hazır hale getirmeyi öneriyor. Limon suyunun içine bu baharatları koyup tavuk etini bu sosla en az yarım saat, eğer mümkünse bir gece bekletmek eti hem daha lezzetli hem de daha sağlıklı hale getirir. Burada dikkat edilecek bir nokta ise, soğuk zinciri ihmal etmemek. Hazırlanan etler mangalda pişirilinceye kadar mutlaka soğukta muhafaza edilmeli. Pişirme işi, mangalın ateşi iyice közlendikten sonra yapılmalı, etle kömür arasında mutlaka yaklaşık 15 cm mesafe bulunmalı ve mangal için en uygun kömür olan odun kömürü kullanılmalı. Pişirme sırasında eti yakmamak da çok önemli. Yanma ve kömürleşme zararlı maddelerin ortaya çıkmasını sağladığı gibi, proteinin vücut tarafından kullanılmasını da engelliyor. Pişirme sırasında dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan birisi de, çatal yerine maşa kullanarak etin sulu ve lezzetli pişmesini sağlamak. Çatal batırıldığında suyunu kaybeden et kurur ve lezzetsiz olur. Mangal yapılırken göz ardı edilen küçük detaylar, aslında büyük önem taşıyor.

Etin yanında bol yeşillik ve su tüketmeyi unutmamak gerekiyor. Salatanın içindeki C vitamini demirin daha iyi emilmesini sağlar. Salata yemeyen ve oyun oynamak için acele eden çocuklar için meyve de salatanın yerine kullanılabilir. Mangal yapıldıktan sonra aileniz ve sevdiklerinizle yapılacak kısa bir yürüyüş hem yemeklerin sindirilmesine hem de temiz havanın tadının çıkarılmasına yardımcı olur. Çevre güvenliğini sağlamak amacıyla mangalın kullanımı tamamlandığında kor ateş suyla söndürülmeli ve söndürüldüğünden emin olunduktan sonra küller çöpe dökülmeli.

TÜRKİYE
HASTANESİ
evim gibi

28

Yıldır Güvenle Bizi Tercih Ettiğiniz İçin Teşekkür Ederiz

0212 314 14 14
www.turkiyehastanesi.com

Bizi Takip Edin
/turkiyehastanesi

Şef'in Önerisi

Batuhan ÖNER
info@chefbatuhan.com

4-6 Kişilik

Kaya Koruklu Etli Kuru Bamya

Malzemeler:
- 100 gram kuru bamya
- 100 gram dana kuşbaşı
- 4 dal kaya koruğu
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet kuru soğan
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi
- 1 lt kaynar su
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:
Bamyaları yaklaşık 1 litre kaynar suda 15-20 dakika boyunca orta ateşte haşlayın. Bamyaları süzüp bir kenara alın. Zeytinyağında sırasıyla etleri, soğanı ve salçaları kavurun. Daha sonra bamyaları, kaya koruğunu, tuzu, karabiberi, nar ekşisini ve yaklaşık 1 litre kaynar su ekleyip kısık ateşte tencerenin kapağı kapalı olacak şekilde 45 dakika pişirin.

Levrek Beğendi

Malzemeler:
- 2 adet orta boy deniz levreği

Beğendisi için:
- 3 adet topan patlıcan
- 2 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 3 su bardağı süt
- 1 küçük havuç
- 1 dal pırasa
- 1 dal kereviz sapı
- 1 dal maydanoz sapı
- 1 küçük kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 adet karanfil
- 1 adet defneyaprağı
- Tuz, karabiber

Sunum için:
- Fırınlanmış kırmızı kapya biberi
- Taze baharatlar
- Kırmızı biber yağı

Hazırlanışı:
Patlıcanları 220 derecede 20-25 dakika fırınlayın. Kabuklarını rahat soymak için soğurken bir kaba alıp streçle ağzını kapatabilirsiniz. Havuç, pırasa, kereviz sapı, soğan, sarımsak, maydanoz sapı, karanfil ve defne yaprağını süt ile birlikte derin bir tencerede kısık ateşte 30 dakika kaynatın. Kaynattıktan sonra süzüp aromalı sütlü sıvıyı kenara alın. Bir tencerede un ve tereyağını koyu sarı renk alacak şekilde kavurun. Soyduğunuz patlıcanları, tuz, karabiberi ve aromatik sütü ilave edip beğendi kıvamı alıncaya kadar pişirin. Levrekleri tuz ve karabiberle lezzetlendirip orta yükseklikte ateşte tavada pişirin, beğendiyle servis edin.

4 Kişilik

Malzemeler:
- 8 adet büyük boy ızgaralık kültür mantarı
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 demet semizotu
- 1 küçük kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 adet kırmızı kapya biberi
- 2 adet yeşil köy biberi
- Tuz, karabiber

Tuzlu yoğurt için:
- 1 kilo taze inek sütü
- 50 gram taze yoğurt
- 2 tatlı kaşığı tuz

4 Kişilik

Sunum için:
- Soğan filizi
- Frenk soğanı

Semizotlu Mantar Dolması ve Tuzlu Yoğurt

Hazırlanışı:
Tencere veya tavaya 2 yemek kaşığı zeytinyağı koyup önce soğanları terletin. Daha sonra sırasıyla biberleri, sarımsakları ve semizotunu atıp soteleyin. Tuz ve karabiber ekleyin. Soğumaya bir kenara alın. Mantarları zeytinyağı, tuz ve karabiber ile lezzetlendirip 20 dakika boyunca 180 derecede fırınlayın. Semizotlu harcıyla içlerini doldurup 7-8 dakika daha fırınlayın.

Tuzlu yoğurdun hazırlanışı:
Sütü kaynatıp ocaktan alın ve ılımasını bekleyin. Ilınınca içerisine yoğurdu ekleyin. Tencerenin üzerini kapatıp yaklaşık 6-7 saat boyunca mayalandırın. Ardından tahta bir kaşıkla karıştırın ve ocağa alın. Yüksek sıcaklıkta karıştırarak pişirin. Kıvamı katılaşınca ocaktan alın, soğutup servis edin.

Isırgan Otu Çorbası

4-6 Kişilik

Malzemeler:
- 10 dal ısırgan otu
- 3 adet kuşkonmaz
- 1 küçük kuru soğan
- 1 adet kereviz sapı
- 1/2 adet limon suyu ve kabuğu
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı krema
- 2 lt kaynar su
- Tuz, karabiber

Sunum için:
- Kırmızı biber yağı
- Frenk soğanı

Hazırlanışı:
Derin bir tencereye zeytinyağını ilave edip orta ateşe ocağı ayarlayıp sırasıyla soğan, kereviz sapı, sarımsak, ısırgan otu ve kuşkonmazı ilave edip soteleyin. Üzerine kaynar suyu ekleyip 30 dakika kaynatın ve blenderden geçirin. Posasını süzüp tencereye alın. Krema, limon suyu, rendelenmiş limon kabuğu, tuz ve karabiberi ilave edip bir kez kaynatarak servise hazır hale getirin.

Selin ÇITAK
gezgininbavulu@gmail.com
instagram: @gezgininbavulu

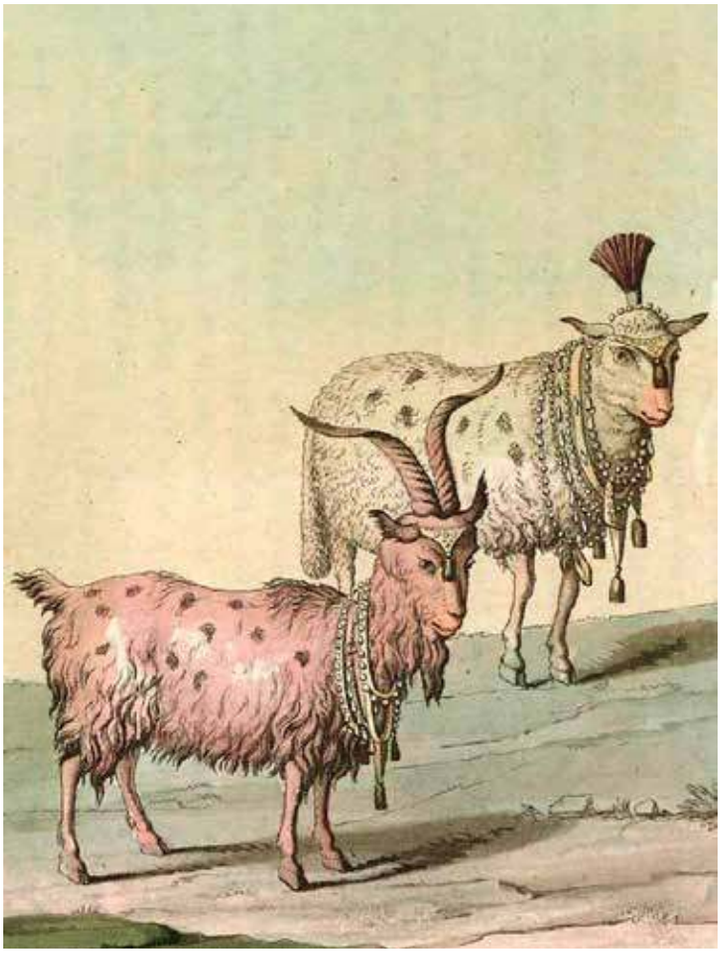
Geçmişten günümüze kurban geleneği...

"Kurban" sözcüğünün dilimizdeki kökeni; adak, hediye, yakın olma, yaklaşma, yakınlık gösterme, hediye verme gibi anlamlar içeren, İbranice "korban" ve Arapça "K-R-B"(قرب) sözcüğüne dayanmaktadır. Ancak dilimize sözcüğün "yakınlaşma" anlamının dolaylı olarak geçtiğini söyleyebiliriz.
Kurban kesmenin dini anlamı "yaklaşmak, Allah'a yakınlık sağlamaya vesile olan şey" anlamına gelen kurban, dinî bir terim olarak, "ibadet maksadıyla belirli bir vakitte belirli şartları taşıyan hayvanı usulünce boğazlamak, ya da bu şekilde boğazlanan hayvan" demektir. Arapça'da bu şekilde kesilen hayvana "udhiyye" denilir.
İnsanlık tarihi boyunca kurban vermek mevcut olan bir sistemdir. Avcı ve toplayıcılar başta olmak üzere dini inanç sistemi oluşturan hemen hemen tüm topluluklarda 'kurban' a rastlanmaktadır. İnsan kurbanları bu ritüellerin ilk örneklerinden olmaktadır.

Genel olarak amaç tanrıya hediyeler sunmak ve onu kızdırmamaktır. Özellikle tarım toplulukları için yaşamsal fonksiyonların devamı ekilen ürünlerin hasat edilmesidir. Çok miktarda yağacak yağmur, taşacak nehir demek bütün kabilenin sonu olabilir. Bu nedenle insan, tanrıya topraklarının verimliliğini arttırmak amacıyla bir çeşit rüşvet vermektedir. Bu kimi zaman hasat edilen ürünlerin bir kısmı, kimi zaman bir hayvan, kimi zaman ise insan olmaktadır. Kur'an'da Hz. Âdem'in iki oğlunun Allah'a kurban takdim ettiklerinden söz edilir (el-Mâide 5/27); bir başka âyette de ilâhî dinlerin hepsinde kurban hükmünün konulduğuna işaret edilir. (el-Hac 22/34) Ancak Yahudilik ve Hristiyanlık'ta kurban telakkisi bir hayli değişikliğe uğramıştır. Hristiyanlık'ta İsâ'nın çarmıha gerildiği ve bunun insanoğlunun aslî günahına karşı Baba'nın oğlu İsâ'yı feda etmesi olduğu inanışıyla kurban telakkisi özel bir anlam kazanmıştır.

Eski Türkler'de kurban

Eski Türkler, tabiatta bir takım gizli güçlerin varlığına inanırdı. Bu tabiat varlıklarının canlıcılık (animizm) ilkesine göre birer ruhları olduğu belirtilirdi. Dolayısıyla Türkler, bunların ruhlarına, atalara ve tanrıya saygı ve sevgi belirtisi olarak kurban adamayı bir inanç haline getirmişlerdi.
Türk Dili'nin en eski ve değerli sözlüklerinden Divânü Lûgati't-Türk'te kurban karşılığı olarak "yağış" kelimesi geçmektedir. Yağış, "İslam'dan evvel Türkler'in adak için yahut tanrılara yakınlık elde etmek için putlara kestikleri kurban" olarak anlamlandırılmıştır. Yine aynı eserde ıdhuk/ıduk kelimesi geçmektedir. "Idhuk: Kutlu ve mübarek olan her nesne. Bırakılan her hayvana bu ad verilir. Bu hayvana yük vurulmaz, sütü sağılmaz, yünü kırkılmaz; sahibinin yaptığı bir adak için saklanır." şeklinde tanımlanmıştır.



Kanlı ve kansız olmak üzere iki tür kurban vardır. Kanlı kurbanların başında at gelmektedir. İnsanların kurban olarak sundukları, sahip oldukları varlıklarla doğru orantılıdır. Bütün göçebe topluluklarda olduğu gibi Türkler için de at en değerli hayvanlardan birisiydi. Savaşta ve barışta devamlı at üzerinde olan Türkler ayrıca atın etinden ve sütünden de istifade ediyorlardı. Böyle olunca tanrıya sunulacak en değerli kurban da at olmaktadır. Kansız kurbanların başında ise, ruhlara bağışlanarak başıboş salıverilen "ıduk"lar gelmektedir.

Osmanlı Devleti dönemi Kurban Bayramı

Osmanlı kültür hayatında önemli bir yeri olan bayramlar için sarayda ve halk arasında özel törenler tertiplenirdi. Sarayda padişah ile yapılan bayramlaşmaya "Muayede Alayı" ya da "Resm-i Muayede" adı verilirdi.

Bir yabancı seyyahın kalemiyle Osmanlı payitahtındaki bir Kurban Bayramı şöyle anlatılır: "Tanzimat öncesinde sığır eti pek makbul olmadığından koyun eti tüketilirdi. 17 Kasım Cuma günü Türklerin bayramı idi… Bayram üç gün devam etti. Bu bayramda pazara pek çok koyun getiriliyor. Herkes koyun yemek istiyor. Fakirlere de et dağıtıyorlar ve birbirlerine ikram ediyorlar. Bayramda çok neşeli oluyorlar… Hali vakti yerinde olanlar koyun kesip fakirlere dağıtıyor. Bu bir nevi sadaka oluyor. Türkler buna kurban diyorlar."

Sağlık açısından et yemeklerini hazırlama ve pişirme önerileri

Etin besin değeri elde edildiği hayvanın türüne ve hayvanın bölümlerine göre farklılık gösterse de et protein, demir, çinko ve B vitaminlerince zengindir. Et aynı zamanda önemli bir yağ kaynağıdır. Hayvansal yağlar sağlık açısından sınırlı tüketilmelidir. Geleneksel et yemeklerinde kuyruk yağı, donyağı, sadeyağ, tereyağı vb. hayvansal yağlar çok kullanılmıştır. Ancak geçmişte birçok işin beden gücü kullanılarak yapıldığı düşünüldüğünde insanların fiziksel aktiviteleri ve enerji harcamaları günümüze göre oldukça yüksektir. Yağ içeriği yüksek olan et yemekleri geçmiş dönemler için sağlıklı kabul edilebilirse de yağ miktarı günümüz için oldukça fazladır. Bu nedenle et yemekleri hazırlanırken yağ miktarı düşürülmelidir.

Et yemeklerinin hazırlanması ve pişirilmesinde önemli hususlar şunlardır:

*Marinasyon işlemi ete lezzet vermek ve yumuşatmak için kullanılan faydalı bir yöntemdir. Ancak bu işlem her zaman soğutucuda (+4 °C'nin altında) yapılmalıdır.

- Et, kıyma vb. içeren ürünler oda ısında uzun süreli hazırlama işlemine tabi tutulmamalıdır.
- Yağlı et kullanılıyorsa et yemeklerine başka yağ eklenmemelidir.
- Kızartma ve kavurma işlemlerinden mümkün olduğu kadar kaçınılmalı, yemeğin soğanı kavrulmadan çiğ olarak yemeğe eklenmelidir.
- Etler iyi pişirilmelidir. Geleneksel Türk mutfağında etler kemiklerinden kolayca ayrılana ya da el ile parçalanabilecek yumuşaklığa kadar pişirildiğinden iç sıcaklığın düşük olması sorunu yaşanmamaktadır. Ancak ısıl işlem görmeyen pastırma ve sucuklar çiğ olarak tüketilmemeli, çiğ köfte hazırlanırken çiğ et kullanılmamalıdır. Sağlık açısından etler mutlaka yeterli derecede ısıl işlem görmelidir.
- Yapılan yemeklerin içine et, kıyma vb. katılarak yemeklerin besin değeri ve minerallerin emilim oranları arttırılabilir.
- Kömür közüyle et arasında en az 15-20 santimetrelik bir mesafe bırakılmalı, etler ateşe çok yaklaştırılmamalı, alevle yakılarak pişirilmemelidir.
- Özellikle kızartma ve kavurmada ete eklenen küçük partiküllü (toz karabiber, kimyon vb.) baharatlar et pişene kadar yanmaktadır. Bu baharatlar ete en son pişme aşamasında eklenmeli ve ocak kapatılmalıdır.
- Bayat ekmekler dilim ya da öğütülerek kurutulduktan sonra tiritli yemeklerin ve köfteleri hazırlanmasında kullanılabilir.

Müşerref KARTALER

Ayın Sebzesi: Kabak

Sebzeyi mevsiminde tüketmenin faydası var. Şef Müşerref Kartaler bu ay yaza en çok yakışan sebzelerden kabakla alışagelmişin dışında birkaç yemek tavsiyesinde bulunuyor...

Soğuk Kabak Çorbası

Malzemeler:
- 3 adet büyük boy kabak
- 2 adet orta boy patates
- 1 adet küçük boy soğan
- 4-5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı dijon tipi hardal (opsiyonel)
- 2-3 dal taze nane
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:
Tüm sebzeleri küçük küçük doğrayın. Bir tencereye alıp üzerine zeytinyağı ilave edin. Sürekli karıştırarak renk almadan soteleyin. Sebzeler iyice şeffaflaşıp yumuşayınca, 8-10 bardak sıcak su ve tuzunu ilave edin. Yaklaşık 10-15 dakika pişirin. Naneyi, hardalı ekleyin. Çorba kaynarken blenderde iyice ezin. Karabiberini ekleyip tatlandırdıktan sonra çorbayı ocaktan alın. İsteğe göre sıcak ya da soğuk soğuk içebilirsiniz.

4 Kişilik

Yoğurtlu Kabak Ezmesi

Malzemeler:
- 2 adet kabak
- 1 adet avokado (olgun ve yumuşak olmalı)
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 su bardağı lor peyniri
- 4-5 adet tane karabiber
- 1 diş dövülmüş sarımsak
- Yarım limon
- 4-5 çorba kaşığı zeytinyağı
- Tuz, karabiber

4 Kişilik

Hazırlanışı:
Avokadoyu kesmek için; Bıçağınızı avokadoya ortasından kesip bıçağınızı sabit tutun ve avokadoyu bıçağın etrafında döndürün. Çekirdeğini almak için bıçağı çekirdeğe saplayın ve hafifçe sağa sola çevirerek çekirdeği çıkartın. Bir kaşık yardımıyla avokadonun içini alıp bir kaseye koyun ve üzerine yarın limon suyunu sıkarak ezin. Kabakları rendeleyin be elinizle sıkarak fazla suyunu alın. (Hatta orta kısmı çok çekirdekli ise rende esnasında ayırın) Tavayı ocağa alın. Tava ısınınca zeytinyağını ve kabakları ilave edip yüksek ateşte 1-2 dakika tuz ve karabiber ilavesiyle soteleyin. Fazla suyunu bırakması için bir tel süzgece alın. 5 dakika kadar bekletin. Kabakları ve avokadoyu yoğurt, lor peynir ve sarımsakla karıştırın. İnce kıydığınız dereotunu da ilave edin. Tuzunu ve biberini kontrol edip gerekirse ilave edin.

Çıtır Kabak Cipsi

Malzemeler:
- 3 adet kabak
- Zeytinyağı
- Tuz

Hazırlanışı:
Kabakların kabuğunu soymadan çok ince olacak şekilde halka halka kesin. Bu kesme işleminde hepsinin aynı kalınlıkta olmasına özen gösterin. Eğer elde yapamayacağınızı düşürseniz evdeki rendenin düz kısımlarından faydalanabilirsiniz.
Kestiğiniz kabakları bir kağıt havlu üzerine alın tuz serperek bir iki saat bekletin. Kabakların içlerindeki fazla su dışarı çıkacaktır.
Daha sona başka bir kağıt havluyu üzerine kapatarak elinizle hafifçe bastırın ve kabaklardan çıkan suyu bu şekilde alın.
Kabakları içinde yağlı kağıt olan bir fırın tepsisine alın ve üzerlerine fırça yardımıyla zeytinyağı sürün.
80-100 derece fırında 2-3 saat kabaklar iyice çıtırlaşana kadar kurutun.

4 Kişilik

ŞEFİN NOTU
Kurumuş çıtır kabaklarınızı soğuttuktan sonra sterilize edilmiş bir kavanozda bir ay kadar saklayabilirsiniz.

Kabaklı Tatlı Kek

Malzemeler:
- 3 adet yumurta
- 1,5 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 2 adet kabak
- 1 su bardağı dövülmüş fındık ya da ceviz içi
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- 3 su bardağı un

Hazırlanışı:
Kabakları içlerindeki çekirdekli kısımlarını almamaya çalışarak rendeleyin elinizle fazla suyunu sıkın.
Yumurtaları şekerle beraber köpük olana kadar çırpın ardından zeytinyağını ekleyip bir iki dakika daha çırpın.
Kabartma tozunu, vanilyayı ve unu bir kapta karıştırıp elekten geçirerek hamura ilave edin.
Tahta bit kaşıkla ya da mikserde çok düşük devirde çırpın.
Hamur olduğunda fındığı ve kabağı ekleyip tüm malzemeyi tekrar spatula ile karıştırın.
Karışımı yağlanmış kek kalıbına dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 45-50 dakika pişirin.

6 Kişilik

İHLAS VAKFI
CUMHURBAŞKANLIĞI
ONAYIYLA
KAMU YARARINA
ÇALIŞAN VAKIF
STATÜSÜNDEDİR.

Yurtiçi kurban bedeli **950 TL**

Yurtdışı kurban bedeli **750 TL**

KURBAN VER, DUA AL!

Dünyada en kıymetli şey,
gönülden edilen bir duanın içinde yer alabilmektir.

İhlas Vakfı yurtlarında kalan gençler,
her yemekten sonra ellerini açıp, sofralarını zenginleştiren hayırseverler için dua ediyor.
Böyle kıymetli bir duanın içinde yer alabilmek için, kurban bağışlayın.

Gençlerimize, geleceklerini bağışlayın.

Kurban kesim görüntüleri Whatsapp ile gönderilmektedir.

TELE BAĞIŞ :
+90 212 451 49 00

ONLİNE BAĞIŞ :
www.ihlasvakfi.org.tr

VISA mastercard

İHLÂS VAKFI
Kuruluş 1975

Kabak Bayıldı

Malzemeler:
- 4 adet orta boy kabak
- 4 adet soğan
- 2 adet domates
- 3 adet sivri biber
- 2 diş sarımsak
- 1 çay bardağı kadar zeytinyağı
- 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- 3-4 dal dereotu
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- Tuz, karabiber

Hazırlanışı:
Kabakları uzunlamasına ikiye bölün. Tencereye kabakları alın ve üzerini geçecek kadar su ilave edip kaynamaya başladıktan sonra yaklaşık 10 dakika haşlayın. Kabakları bir fırın tepsisine alın ve ortasındaki çekirdekli kısımları bir tatlı kaşığı yardımıyla çıkarın.
İç malzemesi için; Soğanları piyazlık doğrayın. Domatesleri küçük küpler halinde doğrayın. Biberleri halka halka doğrayın. Sarımsakları da çok ince kıyın.
Tencereyi ocağa alıp zeytinyağını ve fıstıkları ilave edin. Fıstıkların rengi dönene kadar 2-3 dakika sürekli karıştırarak kavurun. Soğanları ilave edin ve arada bir karıştırarak yaklaşık 15-20 dakika pişirin. Şekeri ekleyip 2-3 dakika daha kavurun. Ardından biberleri, domatesleri, sarımsakları, tuzu ve karabiberi ilave edin ve tüm malzemeyi 5 dakika pişirin.
Hazırladığınız harcı kabakların içlerine paylaştırın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin. İnce doğranmış dereotuyla süsleyip servis yapın.

4 Kişilik

Kabaklı ve Lorlu Börek

Malzemeler:
- 1 adet hazır yufka
- 4 adet orta boy kabak
- 1 su bardağı lor peyniri
- Birkaç dal maydanoz, dereotu, nane, taze soğan
- 1 çorba kaşığı un
- 2-3 çorba kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı:
Kabakları uzunlamasına ince şeritler halinde kesin, hafifçe tuzlayın ve bir süzgecin üzerine alın. Bir iki saat kabağın suyunun süzülmesini bekleyin. Daha sonra kabakları genişçe bir kaba alıp üzerine unu ilave edin ve elinizle harmanlayın. Üzerine lor peyniri ve ince kıydığınız yeşillikleri ilave edin. Bir fırın kabını hafifçe yağlayın ve yufkayı kenarları dışarıda kalacak şekilde serin. İçine harcı koyup kenarları tekrar kapatın ve yufkanın üzerine zeytinyağı sürün. Önceden ısıtılmış 180 dereceye ayarlı fırında, 45-50 dakika pişirin.

4 Kişilik

ŞEFİN NOTU
Şayet kabakların suyunu çıkarmaya vaktiniz yoksa 1 çorba kaşığı daha un ilave edebilirsiniz.

Mutfakta bu hataları asla yapmayın!

Bulantı, kusma, şiddetli karın ağrıları, kramplar, ishal… Bu yakınmalar yazın sıcak havalarda sıkça görülen besin zehirlenmesinin yol açtığı sorunlardan bazıları. Üstelik bazı durumlarda tabloya yüksek ateş, şiddetli baş ağrısı da eşlik edebiliyor. Çok daha kötüsü, nadir de olsa hastanın hayatını kaybetmesiyle sonuçlanabiliyor. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; besinler aracılığıyla taşınan bakteri, virüs, parazit, toksin ve kimyasal maddelerden kaynaklanan besin zehirlenmeleri dünyada her yıl yaklaşık 600 milyon kişiyi etkiliyor. Sağlık Bakanlığı verilerine göre de; ülkemizde her yıl yaklaşık 5 milyon kişi besin zehirlenmesi problemiyle karşılaşıyor. Besin zehirlenmelerin çoğunda taşıyıcı besin; etler, yumurta ve süt veya deniz ürünleri oluyor. İyi olmayan şartlarda paketlenmeleri, saklanmaları ve hazırlanmaları gibi durumlarda besinlerdeki mikroorganizmalar çoğalıyor ve salgıladıkları toksinler de besin zehirlenmelerine yol açıyor. Peki, bu sağlıksız tablodan korunmak için neler yapmalı, nelerden kaçınmalıyız?

Acıbadem Bakırköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayça Güleryüz, besin zehirlenmesine karşı almanız gereken önlemleri anlattı, önemli önerilerde bulundu.

Yumurta

"Buzdolabına yerleştirirken asla yıkamayın"

Anne sütünden sonra en kaliteli proteini içeren yumurta besin zehirlenmelerine yol açabiliyor. Bu tabloya karşı ilk dikkat etmeniz gereken şey ise; marketlerde soğutucularda saklanan yumurtaları satın almaya özen göstermek. Ayrıca zedelenmiş yüzeyler bakteriyel çoğalmaya sebep olabildikleri için kırık veya çatlak yumurtalardan kaçının. Yumurtaları buzdolabına yerleştirirken asla yıkamayın, çünkü yıkandıklarında yüzeylerindeki delikler genişliyor ve bunun sonucunda bakteriyel üreme artıyor. Yumurtaları dolap kapağında saklıyorsanız diğer besinlerle temas etmemesine de dikkat edin.

Tavuk

"Tavuk suyunu çiğ gıdalarla temas ettirmeyin"

Tavuk için en tehlikeli durum, salmonella bakterisinin bulaşmasıdır. Bu mikroorganizmaların ölmeleri için iyice pişirmeniz gerekiyor. Bütün tavuk parçalarının iç sıcaklığı en az 70 dereceye ulaşmış olmalı. Ancak dikkat! Tavukları pişirmeden önce yıkarken çevreye sıçrayan veya kesme tahtası olarak kullandığınız yerde kalan tavuk suyundan, pişirmeden tüketeceğiniz çiğ gıdalar (marul, domates, salatalık vs) etkilenebiliyor. Bu nedenle pişirme aşamasında çapraz bulaşma olmaması için tezgahınızı, et kestiğiniz bıçakları ve tahtaları, lavabonuzu, eti koyduğunuz diğer yerleri ve ellerinizi; yemek pişirmeye başlamadan önce sabunlu ve sıcak suyla yıkamayı asla ihmal etmeyin.

Dondurma

"İçindeki buz parçacıklarına dikkat"

Sıcak yaz günlerinde serinletici özelliği nedeniyle 7'den 70'e sevilen bir gıda olan dondurmanın da besin zehirlenmelerine yol açabileceğini unutmayın. Ham maddesi süt olduğu için dondurma her süt ürünü gibi bozulmaya ve mikroorganizma üremesine elverişli lezzetler arasında yer alıyor. Kapalı dondurma tercih ediyorsanız; paketleri karlanmış olan, içinde buz parçacıkları bulunan dondurmaları almayın. Çünkü donmuş ve buz kristalli paketler, paketin çözülmüş ve tekrardan donmuş veya çok eski olduğu anlamına gelebiliyor. Ayrıca son kullanma tarihlerine de mutlaka dikkat edin. Açıkta satılan dondurmadan alıyorsanız satıcının hijyenik olması çok önemli. Dondurma konulan kaşığın temiz olması ve çok sık değişmesi gerekiyor.

Meyve ve sebzeler

"Bol suyla iyice yıkayın"

Yaz meyvelerini sevmeyen yoktur kuşkusuz. Bu mevsimde ayrıca yeşillikler de artar, salatalar zenginleşir. Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayça Güleryüz ancak sebze ve meyvelerin de bakteriyel olarak besin zehirlenmelerine yol açabileceği uyarısında bulunuyor. Sebze ve meyveler birkaç yolla mikrop üretebiliyorlar: Üretim aşamasında çiftlikte kirli veya bakteri ile bulaş olmuş suyla sulanması, iyi yıkanmamaları nedeniyle üzerlerinde kalan kalıntılar veya hasta bir insanın ellerini yıkamadan salata hazırlaması. Bunların yanı sıra evde çapraz bulaşma (örneğin, çiğ et ve salata hazırlığı için aynı kesme tahtasını kullanmak) da besin zehirlenmesine neden olabiliyor. Bu yüzden meyveleri ve sebzeleri mutlaka bol suyla iyice yıkayın. Öncesinde sirkeli suda da bekletebilirsiniz.

Korunmak için 5 etkili kural!

Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayça Güleryüz besin zehirlenmesine karşı 5 etkili kuralı anlattı.

Bir saatten fazla bekletmeyin
Yaz aylarında mutfağınızdaki gıdaları korumaya özen göstermelisiniz. 4 ile 60 derece bakterilerin üremesi için oldukça elverişli. Bu nedenle çiğ veya pişmiş olan et ürünlerinizi oda sıcaklığında bir saatten fazla bekletmeyin.

Etleri iyi pişirin
Özellikle az pişmiş kırmızı et bir tür E. coli bakterisinin, tavuk ise Salmonella bakterisinin potansiyel üreme yerleri oluyor. Dolayısıyla etlerin iyi pişmesine dikkat edin. Et ürünlerinin iç sıcaklıklarının 70-75 derecelerde olmaları gerekiyor, içlerinin çiğ kalmamasına dikkat edin. Pişirdiğiniz bir yemeği tekrardan ısıtmak istediğinizde yine aynı şekilde et ürünlerinin 70-75 derecelerde olmasına özen gösterin.

Buzdolabında bekleterek çözdürün
Dondurulmuş gıdaları yemeklerinizde kullanacaksanız, çözdürme koşullarına dikkat etmelisiniz. Donmuş gıdaları oda sıcaklığında değil, buzdolabında bekleterek çözdürmeyi alışkanlık haline getirin. Ancak buz çözünürken suya dönüşüp akabileceği için çapraz bulaşma riskine karşı çiğ kullanacağınız sebze veya meyve gibi besinlerin yanına koymayın.

Et ürünü hazırladıktan sonra…
Et ürünleri ile pişmemiş gıdaların hazırlık alan ve malzemelerin birbirinden ayırın. Et ürününden sonra salata hazırlığına geçecekseniz, kesme tahtalarını, tezgahları, bıçakları ve ellerinizi yeniden iyice yıkamayı ihmal etmeyin.

Bu gıdaları asla yan yana yerleştirmeyin
Listeria bakterisi 4 derecede bile yaşayabilen ve buzdolabında çoğalabilen bir bakteri türü. “Bu nedenle kırmızı et, tavuk ve balık gibi, çiğ besinler ile salata ve meyve gibi çiğ tüketilecek olan besinler mutlaka birbirinden uzakta yer almalı” uyarısında bulunan Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayça Güleryüz, “Özellikle yarım kesilip dolap kapaklarına konulan limon tehlikeye çok açık oluyor. Karpuz veya kavun yazın en çok tüketilen meyveleri. Ancak kesik bir şekilde dolaba konulduğunda diğer gıdalardan mikroorganizma bulaşırsa besin zehirlenmelerine sebep olabiliyor” diyor.

Bir Demet Lezzet

Nurgün UÇKUNKAYA
cookiestr@hotmail.com
nurgunuck@hotmail.com

4 Kişilik

Nescafeli Kavun Kokteyli

Malzemeler:
- Yarım kavunun içi
- 3 top vanilyalı dondurma veya yarım su bardağı soğuk süt)
- 1 tatlı kaşığı Nescafe
- Bir fiske toz karanfil
- ½ çay kaşığı tarçın
- Buz

Hazırlanışı:
Kavunun kabuğunu soyup sıvı hale gelene kadar blenderden geçirin. Dondurma ya da soğuk sütü diğer malzemelere ekleyip birkaç dakika daha blenderde çırpın. En son buz ekleyin. Üzerlerine çok az Nescafe serpiştirin. Soğuk servis yapın.

Kavunlu Meyve Salatası

4 Kişilik

Malzemeler:
- 1 orta boy kavun
- 1 paket krem şanti ½ bardak soğuk süt
- 2 tatlı kaşığı portakal aromalı içecek tozu
- Yaz meyveleri

Hazırlanışı:
Krem şantiye, süt ve portakal aromalı içecek tozunu karıştırıp çırpın. Dolapta soğutun. Meyveleri yıkayıp bir kenara alın. Kavunun ortasına büyük bir bıçağı 45 derece açı yapacak şekilde sokun ve 1 cm'lik bir kesik oluşturun. Bıçağı çıkarıp ters yönde 45 derce açı yapacak şekilde tekrar sokun. Bu şekilde ilk kesiğe gelene kadar testere ağzı biçiminde kesin. İki yarıyı ayırın. Çekirdek ve lifleri kaşıkla çıkarıp atın. İçini krem şanti ve meyve ile doldurun. Servis tabağına alın.

Kavunlu Limonata

Malzemeler:
- 1 adet olgun kavun
- 6 adet limon
- 3 çorba kaşığı tozşeker
- Yarım su bardağı su
- Soğuk su
- Buz parçaları

Hazırlanışı:
Toz şekeri ve yarım su bardağı suyu küçük bir kapta şeker eriyene kadar kaynatın. Limonların suyunu sıkın. Soğumuş şekerli suyla karıştırın. Üzerine yeterince soğuk su ilave edin. Kavunu kesin çekirdeklerini ayıklayın. Blenderde limonata ile karıştırın. Süzmeden bol buz ile servis yapın.

6 Kişilik

Kavunlu Cacık

Malzemeler:
- 2 -3 dilim kavun
- 2 su bardağı yoğurt
- 1 orta boy salatalık
- 1 diş sarımsak
- 2- 3 küçük kırmızıt urp
- ¼ demet taze nane
- Tuz
- Yeterince buz

Hazırlanışı:
Kavunları blenderde 2 su bardağı olacak kadar püre haline getirin. Salatalığı yıkayıp kabukları ile rendeleyin. Sarımsağı ezin. Turpları yıkayıp halka halka doğrayın. Yoğurdu biraz su ilavesiyle boza kıvamına getirin. Turp hariç tüm malzemeleri karıştırın. Tuz ekleyin. Servis kaselerine bölüştürün. Üzerlerine halka halka turpları ve naneyi yerleştirin. En son buzları ekleyip servis yapın.

4 Kişilik

Kavun Kremalı Kağıt Helva

Malzemeler:
- 2 dilim kavun
- 150 ml süt
- 1 çay bardağı likit krema
- 4-5 çorba kaşığı şeker
- 2 çorba kaşığı un
- 2 çorba kaşığı mısır nişastası
- 3 yumurta sarısı
- 6 adet kırmızı küçük kağıt helva
- Yaz meyveleri

4 Kişilik

Hazırlanışı:
Krema için, un ve mısır nişastasını eleyip bir kapta harmanlayın. Kavunu ezip püre haline getirin. Süt, krema ve bir çorba kaşığı şekeri tencerede ısıtın. Kalan şeker ve yumurta sarılarını iki misli olana kadar mikserde çırpın. Unlu karışımı ilave ederek 1-2 dakika daha çırpın. Isınmış süt ile kremalı karışımı azar azar ekleyerek çırpmaya devam edin. Unlu karışımı tencereye aktarıp kısık ateşte muhallebi kıvamına gelene kadar pişirin. Ocaktan inmesine 5 dakika kala kavun püresini ilave edin. Bir taşım daha kaynatın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın. Kaymak tutmasını önlemek için ara sıra mikserle çırpın.
Kağıt helvaların ortasından bir bardak ağzı büyüklüğünde yuvarlak parçalar kesip çıkarın. İlk katı servis tabağına koyup bir sıra krema bir sıra kavun parçaları olmak üzere yerleştirin. İkinci kata da aynı işlemi uygulayıp en üste krema sürüp meyvelerle süsleyin Diğer 3 katıda aynı şekilde yapıp buzdolabında bekletin. Servise yakın dolaptan çıkarın.

KRİZ VARSA ÇÖZÜM DE VAR!

- Borcunuzu Ödüyoruz.
- Satışlarınızı Yapıyoruz.
- Riskinizi Sıfırlıyoruz.
- Stoklarınızı Satıyoruz.
- Pazarınızı Genişletiyoruz.
- Tahsilatlarınızı Yapıyoruz.
- Faizsiz mal ve hizmet kredisi veriyoruz.

Ticaret pek çok sıkıntılar barındırıyor. Yaşanan tüm sıkıntılardan kurtulmanın en güvenli yolu Türk Barter Ortak Pazarı'ndan geçiyor. Stoklarınızı eriten, müşteri kazandıran, atıl kapasitenizi değerlendiren Barter Ortak Pazarı'na dahil olun. Her sektörden farklı üyelerimiz ile güvenilir ticaret yapın.

TURK BARTER

www.turkbarter.com

Cendere Cad. Huzur Mah. No: 114 B Kat:31 SKYLAND Sarıyer / İSTANBUL Tel: +90 212 468 60 00 Faks: +90 212 468 60 99

Kavun Dolması

(Fatih Sultan Mehmet dönemi yemeklerinden)

4 Kişilik

Malzemeler:
- 2 adet küçük boy tatlı kavun
- 400 gram dana kıyma
- 1 kahve fincanı pirinç
- 1 orta boy soğan
- 1 çorba kaşığı margarin
- 1 çorba kaşığı tereyağı
- 2 çorba kaşığı soyulmuş badem
- 2 çorba kaşığı dolmalık fıstık
- 2 çorba kaşığı kuş üzümü
- 1 çay kaşığı biberiye
- ¼ bağ maydonoz
- ¼ bağ dereotu
- 1 kahve fincanı su
- Tuz

Hazırlanışı:
Pirinci tuzlu suda 5 dakika boyunca haşlayın. Maydanoz ve dereotunu doğrayın. Soğanı yemeklik doğrayın. Kuşüzümünü ayıkladıktan sonra yıkayın. Tavada tereyağını eritin. Soğanı pembeleştirin. Tüm malzemeyi ekleyerek 5 dakika kavurun. Kavunları ortadan 2'ye bölün. Çekirdeklerini ayıklayın. İçinin bir kısmını oyarak kaşıkla bir kenara ayırın. Kavunun içine hazırlanan karışımı ekleyin ve orta ısıdaki fırında 15 dakika pişirin. Pişen kavun dolmasını servis tabağına alın kesilen kapak kısmını kürdan ile kavunun üstüne oturtun. Servise sunun.

İhlas Matbaacılık

Web Ofset: *Gazete baskılarında Türkiye'nin en geniş web ofset makine parkur ağına sahip olan "İhlas Gazetecilik A.Ş" bünyesinde, Türkiye gazetesi başta olmak üzere, günlük olarak çok sayıda ulusal ve yerel gazeteyi 6 bölgede bulunan tesislerimizde basmaktayız. Heatsetlerde (63 kesim günlük 800 bin forma), (58 kesim günlük 800 bin forma) yüksek üretim kapasitemiz baskı makinelerimizdeki üretim özellikleri sayesinde siparişlerinizi terminlerine uygun ve kaliteli bir şekilde hazırlayıp teslim ediyoruz. Modern renk kontrol ve izleme denetim sistemleri ile maksimum renk kalitesi; kokulu sayfalar, özel renkler ve silikon uygulamaları ile siz müşterilerimize farklılık kazandırmaktadır.*

Düz Ofset: *Tabaka ofset baskı alanında sektörün önde gelen isimleri arasındadır. Tabaka ofset baskı makine parkurumuzun zenginliği ve profesyonel ekibimiz sayesinde tek renkli işlerden, çok renkli işlere kadar her türlü baskılarınızı uluslararası standartlara göre yapmaktayız. Mürekkep kontrolü ve renk yönetim sistemleri ile çalışan tabaka ofset baskı makinelerinimiz; laminasyon çeşitleri ile de hizmet vermektedir.*

Dijital: *Hızla gelişen sektörümüzde tüm yenilikleri yakalamak için dijital baskı makinelerini modernize etmiştir. Yüksek baskı kontrolü, kullanım kolaylığı, mükemmel görüntü kalitesi sayesinde kitaplar, dergiler, takvimler, fotoğraf albümleri, zarflar ve çeşitli ciltli belgelerin basımını yaptırarak zamandan ve dijitalleşmenin getirdiği kolaylıklardan fazlasıyla yararlanarak maddi olarak tasarruf edeceksiniz.*

Mücellit: *Baskı sonrası tesislerde modern makine, ekipmanları ve kalifiye personelimiz ile hizmet vermekteyiz. Amerikan cilt, iplik dikiş, mukavva taslama cilt, iplik dikiş flexi kapaklı cilt, tel dikişli cilt (tel-omega) spiral cilt işleri çeşitli fonksiyonlarla birlikte yapılmaktadır.*

Ambalaj: *Ambalaj alanında da faaliyetlerine başlamıştır. Baskılı ve baskısız dopel koli, krome karton ve sıvamalı kutu üretimini bünyesinde toplayarak, ürün yelpazesini genişletmiştir.*

Detaylar için:

Merkez Mah. 29 Ekim Cad. İhlas Plaza No:11 A / 41 Yenibosna – Bahçelievler / İSTANBUL - TÜRKİYE
www.ihlasmatbaacilik.com • info@ihlasmatbaacilik.com • Tel.: +90 212 454 30 00

Yazın Serinleten Tatları Kompostolar, Şerbetler, Şuruplar

Loğusa şerbeti:
Soğuk günlerin içimizi ısıtan sıcak içeceği, aynı zamanda bunaltıcı günlerin ferahlatan içeceği de olabiliyor. Genelde çok sevilen özellikle doğumların müjdeli içeceği olan loğusa şerbeti, şeker miktarını ayarlamak kaydıyla, oldukça şifa veren bir içecektir. İçindeki iki baharat da birbirinden değerlidir. Anavatanı çok uzaklarda olan (Endonezya, Hindistan) karanfil; antiseptik (mikrop öldürücü) özelliği ile bağışıklık sistemini güçlendirir. Yine anavatanı Güney-Güneydoğu Asya olan "tarçın" ise iyi bir sıkıntı giderici ve hazmı kolaylaştırıcıdır. Şerbeti kış aylarında sıcak veya ılık olarak da servis yapabilirsiniz.

10-12 Bardak

Loğusa Şerbeti

Malzemeler:
- 500 gram loğusa şekeri
- 15 su bardağı içme suyu
- 3 tane kabuklu çubuk tarçın
- 10 tane karanfil
- 100 gram dolmalık fıstık

Hazırlanışı:
Loğusa şekerini ve içme suyunu tencereye aktarıp iyice karıştırın. Karanfilleri ve tarçınları da ilave edin. Orta ateşte birkaç taşım kaynattıktan sonra şerbeti ocaktan alın. Oda ısısında bekletip buzdolabında soğumaya bırakın. Yağsız olarak hafif kavrulmuş fıstıkları servis bardaklarına paylaştırın. Soğuk şerbeti, damak tadınıza göre şerbetin şekerinin ayarı az ise şeker ilave ederek tatlandırabilirsiniz. Soğuk servis yapın.

4 Kişilik

Armut Kompostosu

Malzemeler:
- 16 adet küçük armut
- 7-8 su bardağı su
- 4 çay bardağı toz şeker
- 4 adet karanfil tanesi
- 100 gram loğusa şekeri
- 1 limonun suyu

Hazırlanışı:
Armutların saplarını kesmeden kabuklarını soyun. Su ve loğusa şekerini geniş bir tencereye aktarın. Loğusa şekerini iyice erittikten sonra şeker, limon suyu ve tane karanfilleri ilave edin. Armutları yumuşayana dek pişirin. Buzdolabında soğuttuktan sonra servis yapın.

Vişne Şurubu

Malzemeler:
- 1 kilo taze vişne
- 1 kilo toz şeker
- 3 su bardağı içme suyu
- 1 adet limonun suyu

10-12 Bardak

Hazırlanışı:
Yıkanmış ve sapları ayıklanmış vişneleri 3 bardak suda kabukları hafif çatlayana kadar kaynatın. Kevgirden geçirerek süzün, süzülen vişne suyuna şeker ilave ederek hafif koyulaşıncaya kadar (üzerinde oluşan köpükleri tahta kaşık yardımıyla alın) kaynatın. Limon suyunu ekleyip ocaktan alın. Soğuduktan sonra cam şişeye aktarıp şişenin ağzını sıkıca kapatın. Buzdolabında soğuttuktan sonra, damak tadınıza göre istediğiniz miktarda su ilave ederek kıvamını ayarlayın. Soğuk servis yapın.

10-12 Bardak

Limonata

Malzemeler:
- 5 adet limon
- 500 gram toz şeker
- 10 dal taze nane
- Yarım ceviz büyüklüğünde taze zencefil
- 4 adet ezilmiş kakule
- Soğuk içme suyu

Hazırlanışı:
Şekeri derin bir kaba aktarın, üzerine ince telli bir süzgeci yerleştirin. Süzgecin içine limonların kabuklarını rendeleyin, küçük kareler halinde kesilmiş limonlar ve irice kıyılmış taze fesleğeni ilave edin. Dövülmüş kakule tohumları ve rendelenmiş zencefili de ekleyin. Süzgecin içindeki tüm malzemeyi iyice ovarak süzgeçten şekere geçmesini sağlayın. İstediğiniz miktarda soğuk su ilave ederek kıvamını ayarlayın. Soğuk servis yapın.

İlknur BALCI
Eğitmen Pasta Şefi

Çay muhabbetini keyiflendiren tatlar

Eğitmen Pasta Şefi İlknur Balcı çay saatinizi taçlandıracak tariflerini sizler için paylaştı. Sevdiklerinizle tatlı tatlı muhabbet ederken bu tatlarla damaklarınız da şenlenecek…

Şeftalili Tart

Malzemeler:
- 250 gram un
- 70 gram toz fındık
- 130 gram pudra şekeri
- 150 gram margarin
- 1 adet yumurta
- Vanilya

İç harcı için:
- 4 adet kabukları soyulmuş şeftali
- Toz şeker

Üst harcı için:
- 170 gram toz fındık
- 35 gram pudra şekeri
- 80 gram tereyağı
- 2 adet yumurta
- 15 gram un

Hazırlanışı:
Hamur malzemelerini bir kapta yoğurun. Tart kalıbına ince bir şekilde yerleştirin. Şeftalileri hafif haşlayın. İnce ince dilimleyip tart kalıbına hamurun üzerine yerleştirin. Üst harç malzemelerini karıştırıp hazırlayın. Fındıklı karışımı şeftalilerin üzerine yayın. 180 dereceye ayarlanmış ve önceden ısıtılmış fırında 35-40 dakika pişirin.

6-8 Kişilik

Cevizli Fıstıklı Beze

Malzemeler:
- 300 gram tozşeker
- 200 gram çekilmiş ceviz içi
- 150 gram çekilmiş Antep fıstığı
- 3 adet yumurta beyazı
- 1 adet limon rendesi

Hazırlanışı:
Yumurta beyazını mikser yardımıyla ve toz şekerle kabartın. Toz haline getirilen fıstık, ceviz ve rende limonu spatulayla yavaşça alttan üste karıştırarak yedirin. Krema torbasına doldurup yağlı kağıt serilmiş tepsiye yuvarlaklar halinde sıkın. Önceden ısıtılmış 160 dereceye ayarlı fırında 15-20 dakika pişirin.

6-8 Kişilik

Vişneli Mus

Malzemeler:
- 3 pat pandispanya

Mus için:
- 5 adet yaprak jelatin
- 250 ml. vişne suyu
- 70 gram yumurta beyazı
- 170 gram çırpılmış kremşanti
- 20 gram toz şeker

Hazırlanışı:
Yumurta beyazı ve şekeri çırpın. Yumuşatılmış jelatinleri eritin ve vişne suyuna ekleyin. Çırpılan yumurtaya önce meyve suyunu sonra kremşantiyi ekleyin. Çemberin altına pandispanya patı, üstüne hazırlanan musu koyarak üç kat olacak şekilde tamamlayın.

6-8 Kişilik

Elmalı Strudel

Malzemeler:
Hamur için:
- 170 gram un
- 25 gram tereyağı (oda ısısında)
- 1 çay kaşığı tuz
- 90 ml. soğuk su
- 30 ml. yumurta

İçi için:
- Yarım kilo elma
- 40 gram toz şeker
- 80 gram tereyağı
- 80 gram kuru üzüm
- 80 gram fındık + ceviz
- 1 çay kaşığı tarçın

Hazırlanışı:
Elmaları soyup rendeleyin. Bir tencerede tereyağını eritip üstüne rendelenmiş elmaları, kuru üzümü, şekeri, cevizi, fındık ve tarçını ekleyip suyu çekene kadar soteleyin. Hamur için gerekli tüm malzemeleri bir kaba alıp yumuşak elastiki kıvamda bir hamur elde edene kadar yoğurun. Yoğrulan hamuru yuvarlayıp, üzerine sıvı yağ sürerek 30 dakika kadar dinlendirin. Dinlenmiş hamuru temiz bir bez ya da tülbent üzerinde kenarlarından elle esneterek açın. Açılan hamura soğumuş olan elmalı karışımı yayın. Açmada kullanılan bezin kenarından tutup kaldırarak sarın. Pişirme kağıdı üzerine alıp önceden ısıtılmış fırında 30-35 dakika pişirin. Dondurma ya da vanilya sosla servis edin.

4-6 Kişilik

İhlas Kuzuluk Termal Otel

Dört mevsim sağlık... Dört mevsim huzur... Dört mevsim tatil...

İhlas Kuzuluk Termal Otel
Kuzuluk – Akyazı – Sakarya
Tel: 0 264 421 00 20 (3550-3551) - Faks: 0 264 4210150

otelinfo@ihlaskuzuluk.com www.ihlaskuzuluk.com

öneri
YORUM

Reha TARTICI
rtartici@gmail.com

Hangi şehre giderseniz gidin bu lezzetleri denemeden dönmeyin!

Yaz tatiline bayram tatili eklenince seyahat trafiği de artıyor. Başta İstanbul olmak üzere metropoller boşalıyor. Sahil kentlerine ve doğduğumuz büyüdüğümüz şehirlere bir akın başlıyor. Haliyle seyahat ettiğimiz güzergahlardaki lezzet duraklarına olan talepte bir artış oluyor ve yeni yerlerde yeni lezzetler deneyimle isteği artıyor. Bu arayış pek çok kişinin internet üzerinde araştırma yapmasına neden oluyor. Bende bu sayıda cennet vatanımızın 81 ilinde yenilmeden dönülmeyecek lezzetleri paylaşacağım.

ADANA
Bici Bici
Şırdan

ANKARA
Ankara Tava
Ankara Simidi

BARTIN
Delioğlan Sarığı
Döşemeli Mancar

ADIYAMAN
Çiğ Köfte
Adıyaman (Besni) Tavası

ANTALYA
Antalya Piyazı
Alanya Bohçası

BATMAN
Şam Böreği
Tırşık

AFYONKARAHİSAR
Afyon Sucuğu
Afyon Kaymağı

ARDAHAN
Kaz Etli Üçlü Pilav
Mafiş Tatlısı

BAYBURT
Galacoş
Lor Dolması

AĞRI
Abdigör Köftesi
Selekeli (Sac Kavurma)

ARTVİN
Mısır Ekmeği
Turşu Kavurması

BİLECİK
Nohutlu Mantı
Büzme Tatlısı

AKSARAY
Çiğleme
Karıştırma

AYDIN
Bolama
Kapama

BİNGÖL
Mastuva
Dolanger

AMASYA
Bakla Dolması
Amasya Çöreği

BALIKESİR
Susurluk Tostu ve Ayranı
Balıkesir Mantısı (Tavuklu Mantı)

BİTLİS
Çireş Pancarı
Kengerli Pilav

BOLU
Bolubeyi Tatlısı
Keşli Erişte

BURDUR
Burdur Muhallebisi
Et böreği

BURSA
İskender Kebabı
Cantık

ÇANAKKALE
Sardalya
Bomba

ÇANKIRI
Yaren Güveci
Mıkla

ÇORUM
İskilip Dolması
Pastırmalı Madımak

DENİZLİ
Arabaşı
Yen Böreği

DİYARBAKIR
Ciğer Kebabı
Kaburga Dolması

DÜZCE
Keşli Kaygana
Mamursa

EDİRNE
Edirne Tava Ciğeri
Cevizli Oturtma

ELAZIĞ
Çedene Kahvesi
Patile

ERZİNCAN
Etli Üzüm Yaprağı Sarma
Yalancı Köfte (Gıllor)

ERZURUM
Kadayıf Dolması
Cağ Kebabı

ESKİŞEHİR
Çibörek
Met helvası

GAZİANTEP
Katmer
Cartlak Kebabı

GİRESUN
Diple (Otduk)
Galdirik Turşusu

GÜMÜŞHANE
Yergök Dolması
Paparna

HAKKARİ
Parmak Kebap
Aside Tatlısı

HATAY
Sürk
Künefe

IĞDIR
Cızdık
Tavuk Şorva

ISPARTA
Gül Reçeli
Sakala Sarkan Çorbası

İSTANBUL
Kanlıca Yoğurdu
Vefa Bozası

İzmir
Kumru
Gevrek

KAHRAMANMARAŞ
Maraş Tava
Maraş Dondurması

KARABÜK
Perohi (Peruhi)
Cevizli Keşli Yayım

KARAMAN
Calla Çullama (Saçaklı Köfte)
Guymak Zeyve Kebabı

KARS
Kars Kaşarı
Kars Kazı

KASTAMONU
Etli Ekmek
Pastırma

KAYSERİ
Yağlama
Yağ Mantısı

KIRIKKALE
Tuvalak
Haside (Pekmez Peltesi)

KIRKLARELİ
Tavşan Dolması
Çoban Böreği

KIRŞEHİR
Pancar Çırpması
Ayva Dolması

KİLİS
Cennet Çamuru
Kilis Tava

KOCAELİ
Pişmaniye
Cevizli Börek

KONYA
Bamya Çorbası
Fırın Kebabı

KÜTAHYA
Cimcik
Haşhaşlı Gözleme

MALATYA
Banık (Bulgurlu Köfte)
Kayısı Tatlısı

MANİSA
Manisa Kebabı
Pideli Paça

MARDİN
Kiliçe
Zingil

MERSİN
Tantuni
Kerebiç

MUĞLA
Ekşili Balık
Muğla Halkası

MUŞ
Muş Köftesi (Hafta Direği)
Domatesli Lahana Dolması
(Kırkçikli Kelem Dolması)

NEVŞEHİR
Ağpakla
Gendime

NİĞDE
Niğde Usulü Cevizli Erişte
Halveter (Helveter) Tatlısı

ORDU
Melocan (Diken Ucu)
Kavurması
Tirmit (Mantar) Kavurması

OSMANİYE
Teleme
Zorkun Tava

RİZE
Hamsili Pilav
Enişte Lokumu

SAKARYA
Islama Köfte
Etli Ayva

SAMSUN
Samsun Pidesi
Nokul

SİİRT
Büryan Kebabı
Siirt Dolması Namı Diğer Arap
Dolması

SİNOP
Sinop Mantısı
Sirkeli Pırasa

SİVAS
Divriği Pilavı
Sivas Köftesi

ŞANLIURFA
Şıllık Tatlısı
Patlıcan Kebabı

ŞIRNAK
Kutlık
Serbıdev

TEKİRDAĞ
Satır Et
Peynir Helvası

TOKAT
Bakla Dolması
Tokat Kebabı

TRABZON
Hamsi Kuşu
Mıhlama

TUNCELİ
Dövme Pilavı
Zerefet

UŞAK
Gül Peksimeti
Demir Tatlısı

VAN
Murtuğa
Van Kahvaltısı

YALOVA
Lalanga
Paponi

YOZGAT
Bulama Çorbası
Testi Kebabı

ZONGULDAK
Uğmaç Çorbası
Beyaz Baklava

Yazın tadını bu sandalet ve terliklerle çıkarın!

FLO'nun ürün grubu içerisinde yer alan sandalet ve terlik modelleriyle renklenen yaz koleksiyonu, her tarza hitap ediyor. Deriden vazgeçemeyen erkekler için tasarlanan sandaletler, kahverengi ve taba renklerinin yanı sıra, mavi, bej, gri gibi renk şeritleriyle ayakları renklendiriyor. Kadın koleksiyonunda yer alan modeller metalik, sarı, pembe, bronz gibi göz alıcı renkleriyle tüm kıyafetlere uyum sağlarken, rahat taban yapılarıyla yaz mevsiminin daha keyifli geçmesine olanak tanıyor. Çocuklara özel hazırlanan sandalet ve terlikler ise cırt cırtlı ve bilekten bağlamalı modelleriyle rahat bir kullanım sunuyor.

Kusursuz cilt görünümü için...

Yazın büyüsü tüm hızıyla sürerken cildimize biraz ışıltı katmanın tam sırası! Yaz sıcaklarının etkisi elbette en çok cildimizde hissediliyor. Güneşin etkisini arttırdığı bu günlerde cildi temizlemek, ışıltılı ve kusursuz bir görünüme kavuşturmak da büyük önem taşıyor. İster makyajsız günlerinizde ister makyajınızın altında kusursuz ve ışıltılı bir cilt görünümünü #cildininsüper3lüsü ile sağlamak mümkün. L'Oréal Paris; Şeker Peelingi, Saf Kil Maskeleri ve Nem Terapisi Aloe Vera Suyu ile cilt bakımınızı tamamlıyor, #cildininsüper3lüsü ile canlı, ışıltılı ve su gibi güzel bir cilt sunuyor.

Zamana ve güneşe karşı tam korunma

Güvenilir cilt bakım markası Diadermine, şimdi güneşin keyfini gönlünüzce çıkarabilmeniz için Lift+ Koruyucu Losyon ve Lift + Güneş Koruyucu Gündüz Kremi'ni sunuyor. Skinplex Kolajen Destekleyici, kırışıklık karşıtı etki, UVA/UVB filtresi ve cilt lekelerine karşı koruma sayesinde güneşten korkmanıza gerek kalmıyor. Diadermine uzmanları tarafından geliştirilen Yaşlanma Karşıtı Teknoloji, ciltteki kolajen liflerinin üretimini artırıyor ve güçlü bir kolajen ağı oluşturuyor. Koruyucu Teknoloji ise yüksek Güneş Koruma Faktörü (GKF) 30/50 ve antioksidanlar ile cildi güneşe karşı koruyor. Tüm cilt tiplerinin kullanımına uygun olan LIFT+ Koruyucu Losyon, Skinplex Kolajen Destekleyici ve SPF/GKF 50 kompleksi içeriyor.

Yaz boyunca bakımlı saçlar

Yaz aylarının vazgeçilmezi haline gelmiş olan Kérastase SOLEIL yaz bakımı serisi, doğanın güzelleştirici ve iyileştirici gücünden aldığı ilhamla yeniden yaratıldı. Yenilenen seride tüm zamanların favorisi olan Hindistan cevizi suyu, E vitamini ve değerli Babassu yağı yer alıyor ve kadınlara doğanın koruyucu gücünden yararlanma şansı sunuyor. Soleil, yaz sezonun zorlayıcı etkilerini göz ardı ederek, hayal edilen ideal saç formuna ulaşmak isteyen kadınlar için yaratılan yepyeni formülüyle, her damlasında saçları ağırlaştırmadan saçlara nem kazandırıyor ve uzun süre kalıcı parlaklıkla yaz boyunca saçlara daha büyüleyici bir görünüm kazandırıyor.

Kablo TÜRKSAT

FILMBOX LIVE ARTIK İNTERAKTİF KUTUDA

Her ay yüzlerce içerik artık interaktif kutuyla kumandanızın ucunda

ayda 4 TL ,99

0850 804 4444 turksatkablo.com.tr /turksatkablo

VESTEL GURURLA SUNAR

TAKILABİLİR EV ALETLERİ

Altın takmaya son!
Vestel seçili mağazalarından istediğiniz ürünün takısını alın,
evlenen çiftlerin mutluluğuna mutluluk katın!

İşbu kampanyaya katılan Vestel Yetkili Bayileri'nde, www.vestel.com.tr E-ticaret adresinde Vestel markalı ve Vestel perakende listesinde bulunan ürün alımlarında, kampanyaya katılan Vestel Yetkili Bayileri'nde Takılabilir Ev Aletleri'nin kullanıldığı zamandaki "hemen teslim" şartıyla tavsiye edilen perakende fiyatı üzerinden (KDV dahil) stok imkanları dahilinde kullanılabilir. Kampanyaya katılan Vestel Yetkili Bayileri bilgisi www.vestel.com.tr adresindedir. Takılabilir Ev Aletleri kampanyası Vestel markalı ürünlerde, Takılabilir Ev Aletleri üzerinde belirtilen tutarlarda geçerlidir. Türk Ticaret Kanunu kapsamında kıymetli evrak niteliğinde değildir. Karşılığında para talep edilemez. Takılabilir Ev Aletleri, arkasındaki kazımalı alanın hasar görmesi durumunda geçerliliğini yitirir. Takılabilir Ev Aletleri ile alınan ürün/ürünlerin bedeli, Takılabilir Ev Aletleri'nin değerinden yüksek ise bakiye tutarı Vestel Yetkili Bayileri'ne ödenecektir. İşbu ek ödemenin taksitle yapılıp yapılmaması mevzuat kapsamında Vestel Ticaret A.Ş.'nin inisiyatifindedir. Alışveriş tutarı Takılabilir Ev Aletleri'nden düşük ise herhangi bir şekilde para iadesi yapılamaz. Vestel Yetkili Bayileri'nden ürün alınırken birden çok Takılabilir Ev Aletleri değerleri toplanılarak tek seferde kullanılabilir. Ancak bu şekilde yapılacak alışveriş tutarı Takılabilir Ev Aletleri'nden düşük ise herhangi bir şekilde para iadesi yapılamaz. Takılabilir Ev Aletleri hiçbir suretle ciro edilemez, nakde çevrilemez ya da önceki alışverişlerden doğan taksit/borç ödemelerinde kullanılamaz. Takılabilir Ev Aletleri'nin herhangi bir sebeple kaybolması halinde Vestel Ticaret A.Ş. ve Vestel Yetkili Bayileri'nin herhangi bir sorumluluğu yoktur. Bu durumda yeni bir Takılabilir Ev Aletleri ihdası talep edilemez. Takılabilir Ev Aletleri alımında taksitlendirme yapılmayacaktır. Herhangi bir sebeple Takılabilir Ev Aletleri'nin iade edilmesi talebinin Vestel tarafından kabul edilmesi halinde Takılabilir Ev Aletleri tutarı hediye çeki olarak tüketiciye verilecek olup, tüketicinin alacağı bakiye var ise yapılan ödeme yöntemi ile uyumlu olarak tüketiciye iade edilecektir. Tüketiciye verilen bu hak, herhangi Takılabilir Ev Aletleri'nin herhangi bir sebeple kullanılmadan iade edilebileceği şeklinde yorumlanamayacaktır. Takılabilir Ev Aletleri diğer kampanya ve indirimlerle birleştirilemez. Vestel Ticaret A.Ş. kampanyada değişiklik yapmak ya da iptal etmek hakkına haizdir. Son kullanma tarihi: 31 Aralık 2020'dir.

ZORLU

VESTEL